

料理名

オムライス・デミグラスソースがけ



2人分

調理時間 約20分

作り方

1. 【ケチャップライス】 玉ねぎ、ピーマンは粗みじん切りにする。ソーセージは適当なサイズに輪切り。
2. フライパンにバターを入れて、ソーセージ、玉ねぎ、ピーマンを炒める。
3. ご飯、ケチャップを加えて、更に炒め、塩こしょうで味を調える。
3. 卵をとき、塩こしょうを加える。
3. フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れ卵を全体に流し半熟に焼く。
3. ケチャップライスを卵の中央にのせてくるみあげる。
3. 温めたデミグラスソースをかける。

材料

| | |
|----------|------------|
| ソーセージ | 40g |
| 玉ねぎ | 1 / 4個 |
| ピーマン | 30g |
| ご飯 | 360g |
| トマトケチャップ | 30g (大さじ2) |
| サラダ油 | 適宜 |
| 卵 | 4個 |
| バター | 10g |
| 塩こしょう | 少々 |
| デミグラスソース | 100~150g |
| クレソン | 適宜 |

※ デミグラスソースは未開封で袋のまま湯煎しておくくと便利です。