



ワンデッシュレシピ



ふわとろオムライス

デミグラスソースの具材は冷蔵庫にある野菜を入れて大丈夫。オムライスですが、卵で包まずご飯にかけるので簡単です。



材料 (2人分)

デミグラスソース

1. 牛肉薄切り(細切れでもOK) 100g
2. 玉ねぎ 1/2個
3. キノコ(しめじ・エリンギ等) 1パック
4. デミグラスソース缶詰 1/2缶
5. 赤ワイン(なくてもOK) 50ml
6. ケチャップ 大さじ4杯
7. 水 100ml
8. 砂糖 大さじ1
9. 塩・コショウ 適量
10. ニンニク 適量
11. オリーブオイル 適量

作り方

1. 玉ねぎは薄切り、キノコは石づきを取り手でさく、エリンギは輪切りにする肉は3等分に切る①
2. 鍋にオリーブオイルニンニクを入れて弱火にかけ香がたってきたら①入れを塩コショウで野菜がしんなりするまで強火で炒める
3. 赤ワインを入れアルコールを飛ばしてからデミグラスソース、水、ケチャップ、砂糖を入れて弱火で煮込む

材料 (2人分)

バターライス

1. ごはん お茶碗2杯
2. バター 20g
3. パセリ 適量

ふわとろ卵

1. 卵 4個
2. 牛乳 大さじ2杯
3. バター 20g
4. 塩・コショウ 適量

作り方

バターライス

1. 炊きたてのご飯にバターと刻んだパセリを入れて混ぜる
 2. お茶碗にご飯を入れてお皿にひっくり返す
- #### ふわとろ卵 (一人分ずつ作る)

1. ボールに卵2個、牛乳大さじ1、塩・コショウを入れて軽くかきまぜる
2. 熱したフライパンにバターを入れてバターが解け始めたらいっきに卵を流し入れる
3. 卵をへらで混ぜ固まり始めたらずフライパンの手前に寄せて火を止める
4. ご飯の上に卵を乗せて、周囲にデミグラスソースをかけ卵の上にパセリを飾って出来上がり

