

ライスオムレツ(2人分)

●材料●

- 残りご飯・・・150g
- 卵・・・2個
- ハム・・・2枚
- 溶けるチーズ・・・20g
- 塩・・・小さじ1/4
- こしょう・・・適量
- 片栗粉・・・大さじ1/2
- 水・・・大さじ1
- オリーブオイル・・・小さじ1
- トマトケチャップ・・・適量(大さじ1)



▼作り方▼

- ① ハムは、5 mm角に切る。
- ② ボウルに①で切ったハム、卵、チーズ、塩、こしょう、水溶き片栗粉を入れて、混ぜる。
- ③ ②に温かいご飯を加えて軽く混ぜる。
- ④ フライパンを中火にし、オリーブオイルを敷いて③の混ぜたご飯を入れ、オムレツの形になる様にし、2分ほど加熱したら、ひっくり返して卵に火が通るまで焼いていく。
- ⑤ 焼きあがったら、お皿に盛り付けトマトケチャップをかけて完成。



残ったご飯を
オムレツの具にして
みました。オムライス
を作るよりも、簡単に
調理できます。

