

余った卵白で！白い和風オムライス



作り方の動画は
こちらのQRコードから
ご覧ください！



材 料 (2人分)

炊き込みご飯

米 1合

A ベーコン(1cm角) 50g

A 醤油 大さじ1

A コンソメキューブ 1個

A バター 10g

A 焼きのり(ちぎる) 3枚

オムレツ

卵白 4個分

バター 10g

(お好みで)

パセリ 適量

卵黄 2個分

- 炊飯釜に、洗った米を入れ、1合分の目盛まで水を入れる。Aの材料も加え、炊飯器で炊く。
- ボウルに卵白2個分を入れ、混ぜる。
- フライパンにバターを熱し、②を入れる。火が通るまで弱めの中火で焼く。
- 広げたラップの上に③を置き、炊きあがったご飯半量をのせ、ラップでくるむ。もう1人分も同様に作る。
- 皿に盛り、お好みでパセリや卵黄をのせて完成。

＼エコポイント／

ビビンバやカルボナーラ、お菓子作りで余った卵白が、白いオムライスに大変身！卵白は冷凍したものを冷蔵庫や流水で解凍し、使用することもできます。



このレシピは県立広島大学の
学生が考案しました。