



第3位 リゾット風 オムライス
西洋料理 杉山亭

作り方		
<p>材料 (1人分)</p> <p>【オムレツ】 卵・・・3個</p> <p>【ケチャップライス】 ご飯・・・・・・・・150g 鶏肉・・・・・・・・50g タマネギ(小)・・・1/2個 マッシュルーム・・・10g ホールトマト・・・・2個分 トマトケチャップ・・・180ml 塩・コショウ・・・・少々</p>	<p>【ソース】 デミグラスソース(市販)・・・適量 生クリーム・・・・少々 パセリ・・・・少々</p> 	
①	熱したフライパンにサラダ油をひき、タマネギ、マッシュルーム、鶏肉を炒め、塩・コショウで味をととのえる。	
②	芯を取り除いたホールトマトを加え、つぶすようにして混ぜる。	
③	 <p>ご飯を入れて炒め、トマトケチャップを加えてなじませたら、すぐに火をとめる。 ケチャップを加えたら煮詰めずリゾット風に仕上げる。</p>	 
④	別のフライパンを中火にかけ、サラダ油を引き、卵を流し込む。 表面は焼けていて、内側が半熟の状態になったらケチャップライスを入れ、包む。	
⑤	器に盛ってデミグラスソース、生クリームをかけ、パセリを散らしたら完成。	