

料理レシピ

外食・アラカルト



あんかけオムレツ丼 (A137LBN)

トロリとしたあんで食べる和風オムレツを、丼に。
和にも洋にも使える、ウッディな器が似合います。

あんかけオムレツ丼 (A137LBN)

【材料】：1人分

五穀米ごはん	250g
卵	80g
サラダ油	少々
◆だし汁	100g
◆醤油	12g
◆みりん	6g
◆片栗粉	5g
かいわれ	適量
ごま	適量

【作り方】

- ①サラダ油を敷いたフライパンで溶いた卵を焼き、プレーンオムレツをつくる。
- ②◆の材料を鍋に合わせ、混ぜながら火を通す。沸騰したら火を弱め20～30秒したら止める。
- ③丼に五穀米ごはんを入れ、オムレツをのせて②のあんをかける。
- ④③にかいわれをのせ、ごまをふる。