



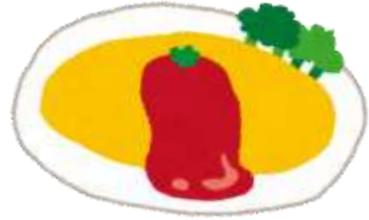
# パパ(おじいちゃん)と作ろう! ふわふわ卵のオムライス



## ふわふわ卵のオムライス

### ●材料 (4人分)

たまご8個 牛乳大さじ4 塩少量 サラダ油適量  
米2合 ウインナー4本 たまねぎ1/2個 ピーマン1個  
コーン大さじ3 顆粒コンソメ小さじ2  
ケチャップ大さじ4 水適量 バター大さじ1



### ●作り方

- ① 米は洗って、少ない目の水に浸けておく。
- ② ウインナー、たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- ③ 米にウインナー、たまねぎ、ピーマン、コーンを入れる。コンソメ、ケチャップを加えて2合のところまで水を入れ、混ぜて炊飯する。
- ④ 炊き上がったらバターを混ぜる。
- ⑤ たまご2個をボールにわりいれ、牛乳大さじ1、塩ひとつまみを加える。菜箸2本のあいだに指を入れ、間隔をあけて持ち、ボールの底をこするようにして、白身と黄身が混ざるまでしっかり溶きほぐす。※白身のかたまりが残っていると、フライパンに広げにくいので注意!!
- ⑥ フライパンにサラダ油小さじ2を入れて強めの中火にかけ、1分ほど熱する。溶いた卵を一気に入れ、フライパン全体に広げ、火の通りにくい中心だけを、菜箸で手早くかき混ぜる。
- ⑦ 卵の中心が半熟状になったら火を止める。ケチャップライスをお皿の中心よりやや手前に、横に細長く、ラグビーボールのような形になるようにしてのせる。フライパンを少し手前に傾け、向こう側から卵を破かないよう、フライ返しをフライパンに押し当てるようにして、卵の下に斜めに差し込む。
- ⑧ 差し込んだフライ返しを手前に起こしながら卵をそっと持ち上げて、ケチャップライスをお皿のようにそっとかぶせる。さらにフライ返しで手前に寄せて、フライパンの側面にかぶせながら押し当てながら形作る。
- ⑨ お皿の上にフライパンを少し傾け、皿に当たるくらいまで近づける。卵の中からケチャップライスがこぼれないようにフライ返しを当て、その上にオムライスをかぶせるようにして、フライパンをそっと返す。フライ返しを横にすべらすようにして引き抜き、オムライスを皿に移す。
- ⑩ オムライスが熱いうちにペーパータオルで包み、はみ出た卵を下に押し込むようにしながら、両手でこんもりとしたラグビーボール形に整える。残りも同様に作り、それぞれにケチャップ適宜をかける。

\*もう少し簡単にしてみよう!!

お皿の上にラップを大きめに広げておき、焼き上げた卵をラップの上に敷く。卵の中心部分に事前に作っていたケチャップライスを乗せ、ラップを持ち奥と手前から卵でケチャップライスを包んでいき、形が崩れないようにラップの左右の端をまとめ、上と下を逆転させてゆっくりと形が崩れないようにラップを外す。

## たっぷり夏野菜のカレースープ

### ●材料 (4人分)

なす 60g ズッキーニ 60g 黄ピーマン 60g  
玉ねぎ 60g トマト 120g オクラ 20g  
オリーブ油 小さじ2 水 400 ml 顆粒コンソメ 小さじ1  
ローリエ 1枚 カレー粉 小さじ1  
塩 小さじ1/4~1/3 こしょう少々 パセリみじん少々



### ●作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。なすは水にさらし、オクラはサッとゆでてから切る。
- ② なべにオリーブ油を入れ、なす、ズッキーニ、ピーマン、玉ねぎを入れて油と混ぜ、火にかけてサッと炒める。
- ③ 水、コンソメ、ローリエを加え、少し煮たらカレー粉とトマトを加えて少し煮る。
- ④ 最後にオクラを加えて、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤ 器に盛り、パセリを散らす。



## フルーツクラッシュゼリー

### ●材料 (4人分)

お湯で溶ける粉末寒天 1袋(2g)  
お湯 80℃以上 400ml  
氷みつ 大さじ2  
好みのフルーツ 適量

### ●作り方

- ① ボールにお湯を入れて粉末寒天をふり入れ、泡だて器で約1分間よく混ぜて溶かす。
- ② 氷みつを入れて混ぜ、バット流し、固める。
- ③ 固まったゼリーを砕き、容器に入れ、フルーツを飾る。

