

主 しらすごはんの 和風あんかけオムライス

お届けする食材

しらす	2パック
えのき	1/2パック
ぶなしめじ	1/2パック
大葉	3枚

ご用意いただく食材

ごはん	茶碗大盛2杯(約400g)
たまご	3個
牛乳	大さじ2
塩	ふたつまみ
●水	200ml
●めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
●片栗粉	小さじ2
●塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1
サラダ油A	小さじ1
サラダ油B	小さじ1

副1 ごぼうがシャキ! ブロッコリーマヨサラダ

お届けする食材

ブロッコリー	1/4株
ごぼう	1/2パック(約70g)

ご用意いただく食材

★白すりごま	大さじ1/2
★酢	大さじ1/2
★マヨネーズ	大さじ1
★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量

副2 大根とにんじんのほっこり煮

お届けする食材

大根	150g(目安約6cm)
にんじん	1/4パック(約90g)

ご用意いただく食材

みりん	大さじ2
醤油	大さじ1

できあがり!



作り方

副2 1 ほっこり煮の下ごしらえをする

- 大根は1.5cm厚のいちょう切り、にんじんは1.5cm厚の半月切りにする。
- 片手鍋に大根、にんじん、野菜が十分浸る程度の水(分量外)を入れ火にかける。ふたをして、沸騰したら弱火で15分ゆでる。

副1 2 マヨサラダの下ごしらえをする

- ブロッコリーはつぼみの部分は小さめのひと口大に、茎の部分は固い皮をむき1cm厚のスティック状に切る。ごぼうは斜め薄切りにする。
- 耐熱容器にブロッコリー、ごぼうを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。

主 3 オムライスの下ごしらえをする

- えのきは半分の長さに切り、しめじはほぐす。大葉は千切りにする。
- ボウルにたまごを割り溶き、牛乳(大さじ2)、塩(ふたつまみ)を入れ混ぜる。
- 小鉢などに●を混ぜる。

副1 4 マヨサラダを仕上げる

- ボウルに★を入れて混ぜ、ブロッコリーとごぼうを加え、和えて完成。

副2 5 ほっこり煮を仕上げる

- 大根が柔らかくなったら、野菜が落ちないようにふたでおさえながら湯を捨てる。
- みりん(大さじ2)、醤油(大さじ1)を加え、水分を飛ばすように中火で3分加熱したら完成。

主 6 オムライスを作る

- ボウルにごはん、しらす、ごま油(小さじ1)を入れて混ぜ、器に等分に盛り付ける。
- フライパンにサラダ油A(小さじ1)を熱し、たまご液を半量流し入れ、強火で数回大きくかき混ぜ、半熟になったら形を整えごはんの上に盛り付ける。
- 残りの半量も、サラダ油B(小さじ1)を熱し、同様に焼く。

主 7 あんを作り、オムライスを仕上げる

- フライパンをさっと拭き、えのき、しめじを入れ中火で3分炒める。●を加え中火で1分加熱する。とろみが付いたら、たまごの上をかけ、大葉をのせて完成。