



© sakae's ouchi gohan



パワーチャージ!!
(連重カブリに
オススメ)

recipe

スタミナ チキン オムライス

Let's cooking!

材料 (4人前)

- 白米 ... 440g
- 鶏もも肉 ... 300g
- にんにくおろし ... 1片
- 塩 ... 5g
- はちみつ ... 15g
- チリパウダー ... 小さじ1
- オールスパイス ... 1/2 小さじ
- しょうゆ ... 大さじ1
- ベーコン(うす切) ... 4枚
- セロリ ... 10cm(みじん切)
- 玉ねぎ ... 1個(みじん切)
- 全卵 ... 4個
- 牛乳 ... 40ml
- ピザ用チーズ ... 20g
- ケチャップ ... 40g
- なす(角切) ... 1/2 本
- にんにくみじん ... 1片
- 玉ねぎ ... 1/4 個(みじん切)
- トマトペースト ... 100g
- 塩、こしょう、さとう ... 適量



① 鶏ももにくをーロ
大の大きさにカット
材料①と肉をポリ袋
に入れよくもみ。
30分ほど下味をつ
ける



② フライパンに油と
材料②を入れ炒め
る。色が透き通っ
たら塩こしょうをし
白米とケチャップを
加えよく混ぜ合わす



③ ①の肉を焼く。
オーブンシートを
敷いた鉄板に重な
らないように並べ
グリルもしくは
180-200℃のオーブ
ンで18-20分程焼く
(フライパンで焼いてもOK)



④ お皿にご飯を盛り
つける。
オムレツ用の卵を
わり材料④を加え
フライパンで卵を
焼いてご飯の上に
かぶせる



⑤ フライパンに油を
ひき材料⑤を加え
炒める。トマトペー
ストを加え煮る。
塩こしょう、お好みで
さとうを加え味を調整
④に③の肉とソースを
のせて完成

グリルやオーブンで
火炙くヒヨコが空い
て卵とソース作り
で同時作業できて
楽々UPに



© sakae's ouchi gohan