

はるらんまん

春爛漫 おうちでごはんレシピ

協力:山形ガス料理教室講師

(元)シナモンオーナーシェフ 武田 暁子

4人分

ぷるぷるオムライス



| | | | |
|---------|-------------|------|----------------|
| 鶏肉 | 160g | 玉ねぎ | 小1ヶ |
| ピーマン | 1ヶ | セロリ | 1/3本 |
| きのこ | 1パック | ニンニク | 1片位 |
| オリーブオイル | 適量 | ご飯 | 640g (1人分160g) |
| 卵 | 8ヶ (1人分 2ヶ) | | |

調味料

| | |
|---------------------|--------|
| イタリアンドレッシング | 大さじ5~6 |
| ケチャップ (お好みでタバスコで割る) | 大さじ4 |
| チキンコンソメ (顆粒) | 少々 |

- ① 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、一口大に切った鶏肉とみじん切りのニンニクを炒め、火が通ったら粗みじん切った野菜を加え、さらに温かいご飯を入れて炒める。調味料を入れ、お好みで塩、コショウする。
- ② できあがったご飯を1人分ずつ型にしっかり詰めて、あらかじめ皿に盛り付けておく。
- ③ フライパンをきれいにしてオリーブオイル (お好みでバター小さじ1) を入れて火にかけ、卵は1人分 (2ヶ) をほぐしておく。
- ④ フライパンから煙が上がったら卵を一気に入れ、すぐ卵をかきまぜる。一方に固めてすぐに返し、そのままご飯の上に載せ、菜箸 (または包丁) で卵に切れ目を入れると、ぷるぷるの卵がご飯の上に広がる。
- ⑤ 最後に、お好みでケチャップをトッピングしてできあがり。

おうちで作ってみてください♪



はる らん まん

春爛漫 おうちでごはんレシピ

レアチーズ グレープフルーツ

材料 18cm型



| | |
|----------------|------------|
| グラハムクラッカー 80g | 溶かしバター 40g |
| クリームチーズ 150g | 砂糖 70g |
| 卵黄 2個 | はちみつ 20g |
| 粉ゼラチン 10g | 水 50cc |
| 生クリーム 120cc | レモン汁 10cc |
| グレープフルーツ果肉 1個分 | |

※ 果肉は、オレンジでもイチゴでもOK♪

① クラッカーをポリ袋に入れて麺棒で砕く。(フードプロセッサーでも良い)



② ボウルにクラッカーと溶かしバターを入れて混ぜる。それを型に入れ、コップの底などで平らに敷き詰め、180℃のオーブンで5分くらい空焼きにする。



③ レンジで少し温めておいたクリームチーズに砂糖を加えよく混ぜ、そこに卵黄とはちみつを加える。

④ 水で溶かしたゼラチンをレンジで80℃くらいに温め、その中に③を少し加えて混ぜたら、ゼラチン全部を③に合わせる。そこへ7分立てにした生クリームとレモン汁を加え、最後にほぐした果肉を入れる。



⑤ サラダオイルを塗っておいた型に生地を入れ、とんとんと軽く空気を抜いてそのまま冷蔵庫で4~6時間冷やしたらできあがり。

- 😊 グレープフルーツは、ルビーを使用するとキレイなオレンジ色に仕上がります。
- 😊 グラハムクラッカーの種類で微妙に味が変わるのも楽しいです。