

オムライス



おすすめポイント！
卵おきれいに乗せるには、お皿を近づける

材料（分量）

ごはん（140g）玉ねぎ（1/4）人参（少し）ウインナー（2本）油（すこし）トマトケチャップ（多め）塩こしょう（少し）卵（2個）バター（少し）

調理手順

- ①玉ねぎ・ウインナー・人参を切る。
- ②玉ねぎ・ウインナー・人参いためる。
- ③ごはんを入れケチャップをかけ混ぜる。
- ④卵をボウルに入れて混ぜ、フライパンにバターと卵を入れ（3～4分間）待つ。
- ⑤卵をケチャップライスの上のにのせたら完成。

料理名 オムライス



材料（分量）

- ・卵（2つ） ・玉ねぎ（1/4） ・牛乳（大さじ1） ・ウィンナー（2本）
- ・ニンジン（1/4） ・ご飯（1膳）

調理手順

①ニンジン、玉ねぎをみじん切り・ウィンナー

わぎり

②フライパンにお米と野菜を入れる。

③ケチャップで混ぜる

④たまごをやく。

⑤卵を乗せる

おすすめポイント！

- ・野菜を多く入れたこと
- ・牛乳

料理名 ウィンナーオムライス



おすすめポイント！
普段は鶏肉だけどウィンナーにしてみたりしました

材料（分量）

みりん[小さじ1] ケチャップ[大さじ1] たまご[1つ] 白米[1合]
マヨネーズ[小さじ1] パプリカ[1個3分の1] 玉ねぎ[3分の1]
牛乳[大さじ1] コンソメ[小さじ1] ウィンナー[2本]

調理手順

- ①玉ねぎ,パプリカ,ウィンナーを切り1つ目のフライパンに入れる
- ②①をした後コンソメとケチャップ大さじの2分の1を入れ炒める
- ③10分炒めたらご飯1合を入れて炒める
- ④ボウルにたまご,牛乳,みりん,マヨネーズを入れ混ぜる
- ⑤ボウルのたまごを2つ目のフライパンに入れる
- ⑥形になってきたらたまごを折る
- ⑦お皿を用意してチキンライスをお皿に乗せてチキンライスの上にオムレツを乗せたら完成
[ケチャップを上に乗せてもよい]

料理名オムライス



おすすめポイント！
綺麗に玉子焼きをのせている

材料（分量）

- ・ お米(一合)
- ・ ケチャップ(大さじ2杯)
- ・ 塩コショウ(少々)

調理手順

- ①人参と玉ねぎを皮をむいてみじん切りにする
- ②ウィンナーを輪切りにする
- ③フライパンを熱し油を引いて具材を炒める
- ④塩コショウを入れる
- ⑤具材に火が通ったら、ご飯を入れる
 - ・ ご飯にケチャップをかける
 - ・ 玉子焼きを作ってご飯にのせる
 - ・

料理名 ケチャップオムライス



材料 (分量)

- | | | |
|-----------------|-----------------|--------|
| ・玉ねぎ (1個) | ・とんかつソース (小さじ1) | ・サラダ油 |
| ・ウインナー (1本) | ・塩コショウ (少々) | (大さじ1) |
| ・バター (5g) | ・卵 (1個) | |
| ・ケチャップ (大さじ2~3) | ・砂糖 (小さじ1) | |
| ・牛乳 (大さじ1) | ・醤油 (小さじ1) | |

調理手順

- ①ケチャップライスを作る
- ②具材を切る
- ③炒める
- ④味の調節をする
- ⑤お皿にのせる
- ⑥卵を焼く
- ⑦ケチャップライスの上に卵をのせる

おすすめポイント！

- ・ご飯にケチャップを絡めるとき、ご飯を焦がさないようにする練習になる。

料理名 美味しいオムライス



おすすめポイント！
卵なしでも食べれます。

材料（分量）

- ・ お米（150 g） ・ 卵（3個）
- ・ ケチャップ（お米は大きじ3）
- ・ 鶏肉（50 g）
- ・ ミックスベジタブル（10 g）

料理手順

- ①鶏肉を一口大に切る。
- ②フライパンに油をひく。
- ③鶏肉を炒める。色が変わったらミックスベジタブルを入れて塩コショウをいれて炒める。
- ④ご飯を入れてケチャップ入れて炒める。
- ⑤別のフライパンにバターをひく。
- ⑥卵を入れてオムレツ型を作る。
- ⑦お皿にケチャップライスを盛って、たまごのせてできあがり。

料理名 オムライス



材料（分量）

・米(500g) ・玉ねぎ(50g) ・ウインナー(1本) ・塩コショウ(適量) ・コンソメ(適量)

調理手順

- ①玉ねぎをみじん切りする。
- ②ウインナーを切る。
- ③フライパンにオリーブオイルをたらす。
- ④玉ねぎとウインナーを炒める。
- ⑤塩コショウをふる。
- ⑥米を入れる。
- ⑦隠し味のコンソメを入れる。
- ⑧混ぜる。

おすすめポイント！
玉ねぎを炒めるとき、玉ねぎが透明になるまで炒める。