

カレーでピリ辛オムライス

部門	作成者
ごはん	田中 孝江
セールスポイント	残りのカレーもオムレツにすると目線が変わって子供たちは喜んでくれます。10分～15分あれば簡単にできます。



特に工夫した点	
---------	--

材料費と調理時間	4人分・約50円 調理時間・約10～15分
----------	--------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
カレーでピリ辛オムライス	ドライカレー 大3 ごはん 150～200g サラダオイル 小1 レタス 1/2枚 ちりめんじゃこ 小1 卵 1ヶ マヨネーズ 小1 バター(マーガリン) 小1 A ケチャップ 小2 酢 小1/4 砂糖 小1/2 酒 小1/4 とうぼんじゃん 少々	①Aを合わせてソースを作っておく。 ②カレーとごはんを混ぜておく、ちりめんじゃこは湯通しする。レタスはざく切りにする。 ③フライパンにサラダオイルを入れ、②でカレーチャーハンを作る。 ④卵を割り、マヨネーズと混ぜる。フライパンをよく温め、バターを入れ卵を流し入れふわふわのオムレツを作る。 ⑤皿に③を形良く盛り、オムレツをのせ中央を開き、ソースをかける。