
とろとろ卵のオムライス

〈材料〉	2人分
ごはん	250g
玉ねぎ	60g
ピーマン	2個
ハム	30g
オリーブオイル昆布	大さじ1
塩こしょう	
a ケッチャップ	大さじ2
醤油	小さじ1.5
〈とろとろ卵〉	
卵	2個
オリーブオイル昆布	小さじ1
牛乳	小さじ2
塩こしょう	



〈作り方〉

- 1 玉ねぎは8mm 角、ピーマン、ハムは6mm 角に切る。ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳と塩こしょうを加える。
- 2 フライパンを軽く熱し、オリーブオイル昆布、玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎがややしっとりすれば、ピーマン、ハムを加えて炒め、塩こしょう、aを加える。ご飯を温めてなじませるように全体を混ぜ皿に盛りつける。
- 3 フライパンをきれいにし、軽く熱してオリーブオイル昆布を熱し、1の溶き卵を流し入れて、大きく全体を混ぜるようにして半熟の状態でおろし、2のうえにかける。