

[R6.6.1] サタデー・クッキング：『混ぜて、かけて♪ スクランブル・オムライスと具沢山コンソメスープ』

★ オムライスはおいしいけど、チキンライスを作ったり、卵で包んだり、ちょっとめんどくさいです。
★ ごはんは具を混ぜるだけ+スクランブルエッグをかけるタイプならかなり簡単♪ 試してみましょう！

材料

< オムライスの米 > 6・7人＝4合、8人＝5合、9・10人＝6合 (やや固め～普通で炊く)

< オムライス > 6～9人分 10～12人分 単位 1合当たり 単位

ウインナー	人数×2	本	合わせ調味料	ケチャップ	30	ml
玉ねぎ	1	1.5		オイスターソース	1/2	大さじ
にんじん	1/2	1		砂糖	1	小さじ
卵	人数×2	個		コンソメ顆粒	1	小さじ
牛乳	人数×30	ml		塩	1/6	小さじ
サラダ油	適量		メモ：()班 ()合			
ケチャップ	適量(最後にかける分)					

< コンソメスープ > 6～9人分 10～12人分 単位 6～9人分 10～12人分 単位

ベーコン	人数×10	g	水	人数×200	ml
キャベツ	1/4	個	コンソメ(固形)	人数×1/2	個
しめじ(200g)	1	袋	塩コショウ	適量	
パプリカ	1/2	1			

作り方

～ 各班(コンロ+フライパン)2台、スープはIHに2班で1鍋 ～



1. ①材料によっては洗って、それぞれ切る。

【オムライス】 【コンソメスープ】

材料	切り方	材料	切り方	材料	切り方
ウインナー	1cm長	ベーコン	食べやすく	しめじ	石づきを切りほぐす
玉ねぎ	荒みじん切り	パプリカ	ザク切り		
にんじん	荒みじん切り	キャベツ	ザク切り		

- ②【合わせ調味料】作り(各班1つの容器に)。さらに、溶き卵を作り、牛乳を混ぜておく(各班2つの容器にわけて＝フライパンごとに)。

《 オムライス 》

2. フライパンに少量のサラダ油を熱し、ウインナーを炒めて、香りを出す。
3. 玉ねぎ・にんじんも入れて炒め、【合わせ調味料】を加え、しっかり炒めてコクを出す。
4. 炊飯器に3を全部(フライパン2枚分)入れて、混ぜ合わせたら、ケチャップだけ完成♪
5. 4のケチャップライスを人数分の皿に盛っていく。
6. フライパンを拭いて熱し、【溶き卵+牛乳】を絶えず混ぜながら加熱。「半々熟」位で素早くボウルに移す(ボウルは事前に用意。フライパン内でどんどん固まります！)。
7. 皿に盛ったケチャップライスに6の「スクランブルエッグ」を分けてかけ、最後にケチャップをかけて完成♪

《 コンソメスープ 》

8. 鍋に沸かしておいた湯に具を全部入れ、火が通るまで煮る。
9. コンソメ顆粒を入れ、塩コショウで味を整えたら、スープ完成♪