



～ Minoleよしもと 第2弾!～

毎月23日はオムライスの日!

ロバート馬場 オムライス講座

With たけだバーベキュー

2018. 3. 23(金)

レシピ作成: 馬場裕之
協力: 株式会社よしもとクリエイティブ・エージェンシー、
JAコスモス、高知県園芸連、JA全農たまご株式会社



ロバート馬場



たけだバーベキュー

インスタ映えプレーンオムライス



チキンライス

❖材料 ※作りやすい分量

米	3合 (450g)
トマトソース	250g
バター	10g
塩	小さじ1
鶏もも肉	300g

❖作り方

- 炊飯釜の米の上にトマトソース・バター・塩を入れる。
- 食べやすく小さめに切った鶏もも肉を入れる。
- 炊飯器の3合の目盛りのところまで水を入れる。
- 炊飯器の「炊き込みご飯、モード」で炊く。
※炊き分け機能がない場合は「かため」で。
- 炊き上がったたら、まんべんなくサックリ混ぜる。
- 卵を調理する前に、チキンライスをお皿に盛っておく。



トマトソース

❖材料 ※作りやすい分量

トマトソース	250g
シュガートマト	1玉
塩	ひとつまみ(約2g)

❖作り方

- フライパンにトマトソースを入れ温める。
- シュガートマトをサイコロ状に角切りにする。



オムレツ

❖材料 ※1人前

しんたまご	3個
こめ油	大さじ2
塩	ひとつまみ(約2g)
粉チーズ	適宜

❖作り方

- 卵を割りほぐし、塩をひとつまみ加える。
- フライパンに油を敷き、油をなじませ、溶いた卵を入れる。
※フライパンが熱くなりすぎたら、濡れふきんにあてて冷ます。
- 卵が固まる前に、軽く菜箸でかき混ぜながら、半熟状にする。
- フライパンの片側に寄せ、形を整える。
※フライパンを振ってオムレツがプルプルに揺れるのが目安。
- お皿に盛ったチキンライスの上のにせる。



もりつけ

- オムレツに切れ目を入れて、チキンライスを覆うように開く。
- トマトソースをかけ、角切りシュガートマトをちらす。
- 粉チーズをかけて出来上がり。

Minoleのインスタ
始めました!

フォローして、下記のハッシュタグをつけて投稿しよう!

#Minoleよしもと #JA #ロバート馬場 #たけだバーベキュー



(@minole_ja)





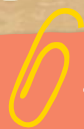
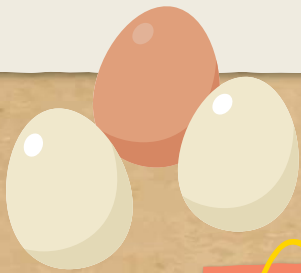
包まない焼きオムライス

❖材料 ※直径約8cmのココット皿2個分

チキンライス	200g
トマトソース	50g
シュガートマト	1/2個
しんたまご	1個
塩	ひとつまみ(約2g)
とろけるチーズ	20g
乾燥パセリ	適宜

❖作り方

- ① ココット皿にチキンライスを詰める。
- ② 上にトマトソース・とろけるチーズ・サイコロ状に切ったシュガートマトの順にのせていく。
- ③ 塩をひとつまみ入れ溶きほぐした卵を静かに流し込む。
- ④ オーブントースターで表面に焼き色をつける。
※600Wで約7分。機種によって加減をして下さい。
- ⑤ 焼き目がついたら、パセリをのせて出来上がり。



うま味のかけ算トマトパスタ

❖材料 ※1人前

全農もちりパスタ	100g
トマトソース	100g
シュガートマト	1個
ホワイトマッシュルーム	50g(1/2パック)
昆布茶	小さじ1
鰹節	5g
こめ油	大さじ1
粉チーズ	適宜
塩・コショウ	適宜

※トマトソースは「真っ赤なトマトのトマトソース」を使用しています。

<https://hidakawanowa.thebase.in/>

❖作り方

- ① パスタは表示通り茹であげ、こめ油(分量外)をまぶしておく。
- ② フライパンに油を敷き、マッシュルームをソテーする。
- ③ マッシュルームがしんなりしたら、輪切りにしたシュガートマトを入れ塩・コショウをする。
- ④ ③にトマトソースを加え、全体になじんだら、昆布茶・鰹節を加え、すぐ火を止める。
- ⑤ お好みで粉チーズをかけて出来上がり。

