

プチオムライス

材料 20個分

鶏もも肉-----100g
 玉ねぎ-----1/2個
 ピーマン-----1個
カゴメトマトケチャップ---大さじ4
 ご飯-----300g
 塩・こしょう-----各少々
 サラダ油-----大さじ1

卵-----4個
 サラダ油-----適量
 塩・こしょう-----各少々
カゴメ
ちょっと使いのトマト・ソース---1袋

作り方

- ①鶏肉、玉ねぎ、ピーマンは1cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎ、鶏肉、ピーマンの順に炒め、火が通ったらトマトケチャップを加える。
- ③温かいご飯を加え、ほぐしながら強火で手早く炒め合わせ、塩・こしょうで味を整える。ラップで小さく丸めていく。
- ④たこ焼き器を熱し、サラダ油をなじませる。
卵液を穴の1/3部分まで入れ、丸めたチキンライスを入れる。
- ⑤表面が固まってきたら、今焼いている穴の隣の穴に卵液を入れ、上下をひっくり返して入れる。
- ⑥器に盛り、トマトソースをかける。

ポイント

☆チキンライスはチーズやコーンを加えてもおいしい。

