

◎ きのこたっぷりタンポポオムライス ◎

2024年11月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料 (2人分)

【ケチャップライス】

ご飯	2杯分
たまねぎ	1/4個
ピーマン	1個
ソーセージ	4本
バター	10g
ケチャップ	大さじ5
塩・胡椒	少々

【きのこのクリームソース】

ポルチーニ (乾燥)	5g
ぬるま湯	50g
きのこ (マッシュルーム・しいたけ・エリンギ・白舞茸etc)	150g
バター	25g
小麦粉	大さじ1
牛乳	200ml
生クリーム	50ml
コンソメ (粉)	小さじ1
塩・胡椒	適量
バター	大さじ2
パセリ (みじん切り)	少々

【卵液 (オムレツ2つ分)】

卵	5個
牛乳	大さじ3
塩	ふたつまみ
胡椒	少々
バター	各大さじ

■コメント■

すっかり秋らしくなりましたね。

秋といえばきのこ！今回はみんな大好きなオムライスの上にきのこのクリームソースをたっぷりかけました。オムレツを作るのが難易度が高い場合は、さっと炒めたスクランブルエッグで大丈夫です。

時間があったらタンポポオムライスも挑戦してみてください。

きのこを何種類か入れると旨味が増すのでおすすめです。

1

たまねぎとピーマンはみじん切りにする。ソーセージは輪切りにしておく。

2

フライパンにバターを入れ、たまねぎをしんなりするまで炒める。ソーセージ・ピーマンを加え炒め合わせ、ケチャップを加えて1分ほど炒め、塩・胡椒する。

3

2に温かいごはんを加え全体をほぐすように手早くあわせ、皿に盛る。

4

ポルチーニはぬるま湯でもどし、細かく刻んでおく。きのこは食べやすい大きさに切っておく。

5

フライパンにきのこ類を入れて強火で炒め、きのこの香りがでてきたらポルチーニを戻し汁ごと加え炒めあわせたらバターを加える。

6

さらに小麦粉を加え粉っぽさがなくまで炒め、牛乳を加えて煮る。とろみがついたらコンソメ・塩・胡椒で味をととのえ、仕上げに生クリームを入れてひとまぜする。

7

小さめのフライパンを熱し、バター (大さじ1) 入れ、半量の卵液を一気に入れて素早く混ぜながら半熟のオムレツをつくる。

8

3のケチャップライス上にオムレツをのせ、ナイフで切れ目を入れて左右に広げる。6のきのこのクリームソースを上からかけ、パセリのみじん切りをのせる。



@Bellafina