

## 「食彩会」調理実習メニュー

# 「ふわふわオムライスを作ろう」

- ☐ [ふわふわオムライス](#)
- ☐ [キャベツのスープ](#)
- ☐ [いちごのゼリー](#)

ふわふわのオムライスに春の野菜たっぷりのスープ、いちごのゼリーと春らしい彩りの良いレシピになっています。お孫さんと一緒にいかがですか？

## ふわふわオムライス



エネルギー	552kcal	カルシウム	86mg
たんぱく質	25.2g	食塩相当量	1.1g
脂質	19.1g		

### 材料(2人分)

米	1合	サラダ油	小さじ2
鶏胸肉	60g	《A》	
たまねぎ	100g	卵	4個
塩・こしょう	少々	塩・こしょう	少々
トマトケチャップ	20g	牛乳	大さじ2
パセリ	適宜	バター	小さじ2

### 作り方

- (1) 米は普通の水加減で炊く。
- (2) 鶏胸肉は1.5～2cm角、たまねぎはみじん切りにする。
- (3) フライパンを熱し、サラダ油を入れ、鶏胸肉を炒め、たまねぎを加えて炒め、塩・こしょう、ケチャップを混ぜる。ごはんを入れませ、1人分ずつ器に盛る。
- (4) オムレツを作る。ボールに《A》の卵を1人分2個ずつ割り、軽くほぐし、それぞれ牛乳大さじ1、塩・こしょうを混ぜる。
- (5) フライパンにバター小さじ1を熱し、強火にし、(4)の1人分を一気に流し入れ、菜箸で大きくかきませ全体が半熟になったら、形を整える。
- (6) (3)のチキンライスの上にオムレツをのせ、中心を切り開き、パセリを添える。同様に人数分作る。



## キャベツのスープ



エネルギー	84kcal	カルシウム	36mg
たんぱく質	2.2g	食塩相当量	0.9g
脂質	1.7g		

### 材料(2人分)

キャベツ	100g	バター	6g
新たまねぎ	1/3個	《A》	
新じゃがいも	100g	塩・こしょう	少々
にんじん	小 1/3本	固形スープの素	1/3個
スナップエンドウ	3本	水	240ml

### 作り方

- (1) スナップエンドウは茹でて水にとる。他の野菜は 1cm 角に切る。
- (2) 鍋にバターを溶かし、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。《A》を入れて強火にかける。
- (3) ていねいにアクをとり、キャベツを加え、弱火で 15 分煮込む。塩・こしょうで味をととのえる。
- (4) スープ皿に盛り付け、スナップエンドウを飾る。



## いちごのゼリー



エネルギー	89kcal	カルシウム	54mg
たんぱく質	2.2g	食塩相当量	0.1g
脂質	5.1g		

### 材料(6人分)

牛乳	150ml
砂糖	30g
ヨーグルト	100g
粉ゼラチン	5g
水	30g
生クリーム	50g
いちご	中 6粒

## 作り方

- (1) 粉ゼラチンは水にふり入れ、ふやかしておく。
- (2) 鍋に牛乳・砂糖を入れ、中火で砂糖を煮溶かし、沸騰直前に火を止め、(1)を加え、手早く混ぜ溶かす。
- (3) (2)にヨーグルトを加え、ボール底を冷やしながらかき混ぜる。
- (4) 別のボールに生クリームを泡立て、(3)に加え混ぜ、器に流して冷蔵庫で1時間程冷やす。
- (5) いちごを上を飾る。