

# 富士山オムライス

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ルネリッソ240	172	240	0	5	21	0
鶏もも肉	10	20	1.7	29	17	0
たまねぎ	15	6	0.2	23	5	0
トマトケチャップ	15	18	0.3	71	5	0.5
サラダ油	5	46	0	0	0	0
卵	20	30	2.5	26	36	0.1
砂糖	2	8	0	0	0	0
サラダ油	2	18	0	0	0	0
無塩バター	3	23	0	1	1	0
でんぷん薄力粉	2	7	0	0	1	0
牛乳	30	20	1.0	45	28	0
コンソメ	0.5	1	0	1	0	0.2
合計		438	5.6	200	114	0.8

## 作り方

ルネリッソは電子レンジ500Wで2分加熱し袋のままもみほぐす

フライパンに油2gをひいて卵と砂糖を混ぜて薄焼き卵を作る

油5gをひいて食べやすく切った鶏肉と玉ねぎを炒める

火が通ったら とケチャップを加えて軽く炒め合わせ、コップなどの型に詰める

ホワイトソースを作る ( )

皿に薄焼き卵をひいてケチャップライスをのせ、上からホワイトソースをかける

## □ ホワイトソースの作り方

耐熱容器にバターと薄力粉をいれて電子レンジ500Wで30秒加熱する  
取り出して混ぜ、牛乳10gを加えて混ぜてから更に500W30秒加熱する  
取り出して残りの牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜる

□□④500Wで30秒加熱し、取り出してよく混ぜる

最後にもう一度500Wで30秒加熱しコンソメを加えて溶かす



□

型次第でオリジナル富士山ができます

## 《ワンポイントアドバイス》

ホワイトソースなしで作る時はケチャップを20gにしてください



夕暮れの赤富士

「オトクッキング倶楽部レシピ」

有限会社オトコーポレーション  
☎ 0465-46-1210  
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16