

アムールオムレツ カニカマversion

大人も子供も大好き!

具材を変えて簡単にアレンジできるオムレツです。

材料 (2人分)

冷凍ピラフ	300g
ベーコンの薄切り	2枚 (せん切り)
玉ねぎのみじん切り	大きじ2
パプリカ(赤)	1/4個(5mm角切り)
カニカマ	6本 (玄米でよく)
溶き卵	4個
生クリーム	大きじ2
バター	20g
サラダ油	大きじ2
塩、粗びき黒こしょう	各少々
トマトケチャップ	各適量
パセリ、パセリのみじん切り	

作り方

- ① 冷凍ピラフをレンジでアツアツに温めておく。
- ② フライパンでベーコンを油が出るまで炒め、玉ねぎ、パプリカをカロエ、しんなりするまで炒める。カニカマをカロエてさらに炒め、塩、こしょうで味を詰める。
- ③ ボウルに①と②を入れ、さらに溶き卵、生クリームをカロエ、軽く塩、こしょうをふり全体を混ぜる。
- ④ ③を半分に分け、1人分ずつ作る。フライパンにバター(10g)、サラダ油(大きじ1)を入れ、少しバターに色がついたら、③をカロエ全体を大きく混ぜる。
- ⑤ 少し半熟状態でフライパンのふちに寄せ、形を作り、フライパンの底になっている卵の部分が表になるように皿にひっくり返す。
- ⑥ 器に盛りつけ、トマトケチャップを添え、みじん切りのパセリをふる。飾り用パセリを添え、好みでこしょうをふる。同様にもう1つ作る。

