

【ヒトトゴハン流 オムライス】

コツは「旨味」を重ねること。ゆっくりと卵を巻くこと。

■ケチャップライス

- ・ご飯 半合
- ・ケチャップ 適量
- ・スープ 大2
- ・バター 大1 サラダ油 大1
- ・香味野菜 適量 (大1)
- ・白ワイン ひと回し

バターとサラダ油で香味野菜を炒める → 白ワインを加えてアルコールを飛ばす → ケチャップを加えて3分に炒める

■ホワイトソース (4人前)

- ・シチュールー 箱の分量通りに (生クリームを加える)
- ・鳥むね 1/2 枚
- ・しめじ 1房
- ・玉ねぎ 2個
- ・白ワイン ひとひた
- ・サラダ油

鳥むね・しめじ・玉ねぎをサラダ油で炒める → 白ワインを加えて煮詰める → 箱の通りに作る

■オム

- ・卵 2個
- ・バター 小1

■ポタージュ

- ・玉ねぎ 2個
- ・好みの野菜 玉ねぎと同量
- ・白ワイン ひとひた
- ・ブイヨン 適量
- ・昆布 1枚
- ・バター 適量
- ・牛乳 適量