

## 【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 ひたひた
- ・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
- ・お好みの野菜 玉ねぎと同量
- ・白ワイン ひたひた
- ・ブイヨン 適量
- ・昆布 1枚
- ・バター 適量
- ・牛乳 適量