

# 喫茶店に勝負!! おむらいす 1人分

(材料) ごはん 180g (お茶碗にちびと山もり杯)


玉ねぎ 1/4コ

ハム 4枚

とり肉ミンチ 50g

(作り方)

① 玉ねぎは皮を**2枚**むく

②  このようにのせる

③ とにかく みじん切りにする

④ ハムは  こんな感じで  
小さく切る。

⑤  フライパン用意

⑥ サラダ油 **大さじ1**入れる

⑦ 強火にかける

⑧ **30秒**待つ

⑨ 中火にする

⑩ 玉ねぎを**全部**入れる

⑪ **30秒**いためる

⑫ ハム・とり肉ミンチを**全部**入れる

⑬ **30秒**いためる

⑭ 塩を **2**ふり入れる

⑮ **30秒**いためる

⑯ 1/4チャップを **大さじ3**入れる

⑰ **10秒**いためる

⑱ ごはんを**全部**入れる

⑲ よくまぜり合うまでいためる

こげないよう!!

印はこのようにして下さい。

(材料)

印 2コ

(作り方)

① ボウル用意

② 印 **2コ**をわけて**全部**入れる

③ よくかきまぜる

④ 片栗を **大さじ1**入れる

⑤ 片くり粉を **大さじ1/2**入れる

⑥ 塩を **2**ふり入れる

⑦ よくかきまぜる

⑧ フライパン用意

⑨ サラダ油を **大さじ1**入れる

⑩ 強火にかける

⑪ **30秒**まつ

⑫ 中火にする

⑬ ⑰の印液を**全部**入れる

⑭ **30秒**そのままにして

全体が 固ってる+と思ったら  
1度 ラップの上に出す。

↓ ごはんの上ののける

