

安平駐屯地丼ぶりグルメ

「ミートソースオムライス」

～ たっぷりボリューム満点献立 ～

PRポイント

しっかり手作りしたオムライスに贅沢にもオリジナルのミートソースをかけました！ボリュームたっぷりて自衛隊員も満足のメニューです。

栄養ポイント

たっぷりの卵で良質なたんぱく質とビタミンA、B1、B2等のビタミン類も豊富に摂れます！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【チキンライス】

ご飯300g 鶏もも肉20g

ミックスベジタブル20g バター3g ケチャップ1

5g

【オムレツ】

鶏卵2個 塩こしょう少々 バター2g

【ミートソース】

豚ひき肉50g 玉葱50g 人参30g

セロリ30g コンソメ0.5g ケチャップ25g

中濃ソース5g 小麦粉5g 砂糖3g

マッシュルーム20g サラダ油適量

ブロッコリー30g

ミートソースオムライスレシピ



作り方

- 1 ぶつ切りにした鶏もも肉、ミックスベジタブルをバターで炒めご飯と合わせケチャップで味付けする。
- 2 バターを溶かしたフライパンなどに卵を入れオムレツにする。(少々崩れても気にしない！)
- 3 豚ひき肉とみじん切りにした玉葱、人参、セロリを炒めケチャップ以下調味料で味付けしマッシュルームを入れる。
- 4 チキンライス、オムレツ、ミートソースの順に盛り付け茹でたブロッコリーをトッピングしてできあがり！

◎簡単にする場合はレトルトのミートソースでもOK◎