

スフレオムレット



材料・分量		作り方
玉ねぎ、人参 (1人分) 各1/8個 ハム 1枚 残りごはん 90g <ホワイトソース> 牛乳 75cc 小麦粉、バター 各7.5g 塩・こしょう 少々 ・卵 2個 ・砂糖 少々 バジル(ドライ) 少々 ケチャップ 小さじ1と1/2 オイスターソース 小さじ1/2 バター 適量	1. 玉ねぎと人参をみじん切りにし、ハムを1cmくらいに切る。 2. 玉ねぎをきつね色になるまで炒めて、人参とごはん、ハムを加えて炒め、ケチャップとオイスターソースで味をつける。 <ホワイトソース> 3. バターをレンジ(600W)で30秒温め、小麦粉を加えて混ぜ、30秒レンジで温めて牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。2分レンジで温め、泡立て器で混ぜ、さらに2分程度とろみがつくまでレンジで温めて塩・こしょうを加える。 4. 卵を割り、卵白と卵黄に分ける。 5. 卵白に塩・こしょうを加えてメレンゲを作り、そこに卵黄と砂糖を加えて混ぜる。 6. 小さいフライパンにバターを入れて熱し、泡立てた卵を焼く。フツフツが出てきたら味付けしたご飯を入れてふたをして、1分蒸す。 7. 半分に折って皿に載せ、ホワイトソースをかける。バジルをかけて出来上がり。	
調理所要時間	40分	
我が家の「あまりものレシピ」としてのアピールポイント		
我が家では、ご飯と人参が余るので、ケチャップライスを作りました。ケチャップライスといえば、オムライスが合うなあと思い、少し工夫をしてスフレオムライスを作りました。ソースはトマトソースだとくどいので、ホワイトソースにしてみました。		



あまりもので作るオムライスにひと工夫！スフレにした卵がふわふわで、ホワイトソースともよく合っていたよ。