

2024.5.9

男の料理 第196回

今月のテーマ：洋食屋さんのランチ2



- オムライス（2人分）
 1. 鶏もも肉 50g は 2cm 角に切る。玉ねぎ 1/4 ヶはみじん切りにする。
 2. フライパンにサラダ油小 2 を中火で熱し、鶏肉を入れ炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
 3. 肉に火が通ったら、トマトケチャップ大 2 を入れて炒める。温かいご飯（茶碗 2 杯）を加え、切るように混ぜながら全体を均一になるまでさらに炒めて塩、黒コショウで味を調える。2 等分にして器にそれぞれ盛っておく。
 4. 一人分ずつ卵を焼く。ボウルに卵 3 ヶ、牛乳大 3、塩少々を入れて溶きほぐす。
 5. 直径 20cm のフライパンにバター 10g を入れ、中火で熱する。（4）の卵液を一気に入れたら、菜箸で絶えず混ぜながら緩めの半熟状に火を通す。
 6. 一旦フライパンを火から下し、卵の手前と奥からそれぞれ中央に折り返す。
 7. 広げたクッキングシートに滑らすようにして取り出す。（上下はそのまま O K）。転がすようにして裏返しながらフライパンに戻し入れて弱火にして 10 秒焼いたら（3）のチキンライスの上にのせ、仕上げにトマトケチャップ大 2 をかける。
- ニンジンのポタージュ（4人分）

1. ニンジン1本皮をむき 2mm 厚さの輪切りにする。玉ねぎ 1/2 ケは繊維を断ち切るように薄切りにする。
2. 鍋にバター10g とサラダ油大1を入れ中火で熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。ニンジンを加えて、全体に油が回るまでさらに炒める。
3. 水カップ1を加えて煮立たせ、蓋をして弱火にし、約30分間蒸し煮にする。
4. ニンジンが十分柔らかくなったら火を止め、容器に移してハンドブレンダー（又はミキサー）で滑らかになるまでかくはんする。
5. 鍋に戻してスープカップ1を加え、弱火にかけて温め、塩、コショウ少々で味を調える。器に盛り生クリームを少し回しかける。

● なすときゅうりの浅漬け（適量）

1. なす1本は縦半分に知り、薄切り、きゅうり1本は輪切りにする。
2. それぞれ塩もみをしてしばらく置く。
3. なすはそのままギュッと水分を絞り、きゅうりはサッと水洗いをしてから絞る。
4. ボウルになす、きゅうり入れ、塩昆布、白ごまを適量加え混ぜ合わせる。

