

## ☆和風もち麦オムライス（2人分）

材料名	分量	作り方
ごはん	200g	① 鶏肉は1.5cm角、玉ねぎは粗みじん切りにする。 ② フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉と玉ねぎを炒める。 ③ ②にごはんと蒸しもち麦を入れ、よく混ぜ合わせる。 ④ 顆粒だし、塩・こしょうで味を調え、皿に盛り付ける。 ⑤ 卵をボールに割り入れ、溶きほぐす。 ⑥ フライパンにサラダ油を入れて熱し、溶き卵を入れて卵が半熟になるまで焼く。 ⑦ 盛り付けたごはんに卵をかぶせる。
蒸しもち麦	65g	
鶏もも肉	75g	
玉ねぎ	1/2個	
顆粒だし	2g	
塩・こしょう	少々	
卵	3個	
サラダ油	適量	
<あん>		
蒸しもち麦	5g	
しめじ	50g	⑧ しめじ、えのきは石づきをとり、しめじはほぐし、えのきは食べやすい大きさに切る。生しいたけは薄切りにする。 ⑨ 鍋に水と蒸しもち麦、⑧を入れて火を通し、しょうゆ・酒・みりんなどで調味する。 ⑩ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、⑦にかける。
えのき	40g	
生しいたけ	40g	
水	200ml	
しょうゆ・酒・みりん	各大さじ2	
片栗粉	小さじ2	
水	小さじ4	

※レシピ提供：株式会社マルヤナギ小倉屋

（令和3年度加東市産もち麦料理コンテスト受賞作品）

**1人分 565kcal**

