

## ☆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

