

## あごだしのあんがおいしい♪和風オムライス(1人前約718kcal)



### <材料(1人前)>

- 卵……2個
- ご飯……お茶碗2/3杯
- にんじん……1/2本
- ピーマン……1個
- 牛乳……大さじ1
- 片栗粉……大さじ1
- バター……5g
- [だし取り職人](#)……1袋

### <使用した商品>



【1】フライパンにバターを溶かし、細かく刻んだピーマンと人参を加え、火が通ってきたらご飯を加えてよく混ぜ、別の容器に移しておきます。



【2】卵2個を溶き牛乳を加え、フライパンで素早くかきまぜます。半熟になったところで【1】で作ったライスにかぶせてください。これでオムライスの部分はできあがりです。



【3】最後にあんを作ります。フライパンに200ccの水と[だし取り職人](#)を1袋入れ加熱します。沸騰したら、片栗粉と水を1:1で混ぜた水溶き片栗粉100ccを少しずつ入れてください。とろみが出てきたらオムライスにかけて完成です。