

カゴメ☆ボルガライス



材 料

2人分

【ライス】

ご飯	300g
タマネギ	1/4 個
コーン	40g
ハム	2 枚
カゴメトマトケチャップ	大さじ 3 (45g)
塩・こしょう	各少々

トンカツ 2 枚

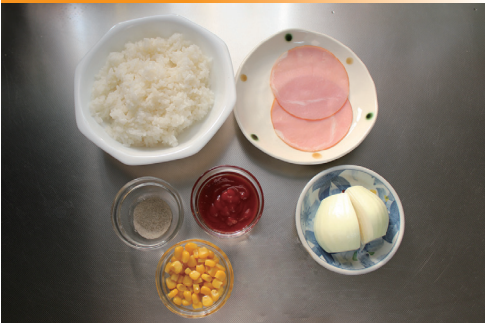
【卵】

卵	4 個
牛乳	大さじ 2
サラダ油	小さじ 2
塩、こしょう	各少々

【ソース】

玉ねぎ (みじん切り)	1/4 個
カゴメトマトケチャップ	大さじ 2 (30g)
ウスターソース	大さじ 1/2 (8g)
水	大さじ 1 (15g)
バター	大さじ 1/2 (5g)
砂糖	小さじ 1/2 (1.5g)

【ライス】



【卵】



【ソース】



作り方



1 ハムは1センチ角に切る。
玉ねぎ(ケチャップライス用・ソース用)みじん切りにする。

2 みじん切りにした玉ねぎ(半量)と、ケチャップを耐熱容器に入れ軽く混ぜた後、ラップをし、レンジで約2分温める。



3 2にご飯、ハム、コーンを加え、手早く混ぜる。塩こしょうで味を調べ、皿に盛る。



4 ボウルに卵・牛乳・塩・こしょうを加えよく溶きほぐし、小さめのフライパンにサラダ油小さじ1を熱し、卵を半量(1人分ずつ)半熟状に焼き、3の上へのせる。

5 ソースの材料を耐熱容器に入れ軽く混ぜた後、ラップをし、レンジで約1分温める。

6 4にトンカツをのせ、5のソースをかけて完成。

