

料理名	夏野菜あんかけオム丼
-----	------------

材 料	①米	3合	⑬オクラ	1本
	②トマト	中2個		
	③なす	中1個		
	④ピーマン	中4個		
	⑤しめじ	1/2房		
	⑥卵	4個		
	⑦水	大3		
	⑧片栗粉	大1		
	⑨塩・こしょう	適量		
	⑩鶏がらスープ	大1		
	⑪ウインナー	6本		
	⑫サラダ油	大1		

調 理 方 法	①米を炊く。
	②なす、ピーマンを約1.5cmに切る。
	③トマトを約2cm角に切る。
	④ウインナーを5mm幅に切る。
	⑤しめじのいしづきを取り、小房に分けておく。
	⑥卵に塩を加えよく混ぜる。
	⑦熱したフライパンにサラダ油(小1)を入れて卵を流し入れる。
	⑧卵をふんわりと焼いていったん皿に取り出しておく。
	⑨同じフライパンに、サラダ油(小2)を入れ、なす、ピーマンを2分炒める。
	⑩トマト、しめじ、ウインナーも加え1分半炒める。
	⑪塩、こしょう、鶏がらスープの素で味付けする。
	⑫いったん火を止め、水溶き片栗粉を加える。
	⑬再び火をつけとろみをつける。
	⑭どんぶりにごはんをよそい、ふんわりたまごを乗せ、その上に野菜のあんをかける
	⑮塩で板ずりした後に茹でたオクラを小口切りにして乗せれば完成。