

お福わけ

和風オムライス

わかめご飯

大本山増上寺レシピ・淑徳大学作成



材料 1皿分



尾西のわかめごはん	1袋
お湯	160 ml
しらす干し	30 g
れんこん	80 g
かつお節(削り節)	3 g
卵Mサイズ	2個
サラダ油	小さじ2
小葱	2 g
牛乳	215 g
薄力粉	大さじ2
☆めんつゆ	10 g
☆水	70 g
☆梅昆布茶	1 g
☆片栗粉	小さじ1
☆しょうが(おろし)	1 g

栄養成分

熱量	479 Kcal
たんぱく質	21.2 g
脂質	16 g
炭水化物	60.7 g
食塩相当量	2.3 g
カルシウム	214 mg

和風オムライス

わかめご飯

作り方



- 1 尾西のわかめごはんにお湯を加え、15分程置いてごはんをつくる。
- 2 れんこんは水でよく洗い、冷水に3分程つけてアクを抜いてから、皮をむいてみじん切りに切っておく。
- 3 小葱は小口切りに切っておく。
- 4 フライパンにサラダ油(小さじ1)をひき、れんこんを透き通るまで炒め、巨お皿に移しておく。
- 5 4で使ったフライパンに1で出来たごはん、牛乳(200g)、薄力粉を入れ、中火にかけてごはんに汁気がなくなるまでよく混ぜ、とろみがついたら火を止める。
- 6 ボウルに5で出来たごはん、しらす干し、かつお節、
- 7 3で炒めたれんこんを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 8 薄焼き卵をつくる。(お好みで半熟でもOK)
- 9 お皿に6で混ぜ合わせたごはんを盛り、その上に7で作った薄焼き卵と8で作ったタレをかける。
- 10 尾西のわかめごはんが付属でついているゴマと3で切っておいた小葱を散らす。