

さつまいものふわとろ あんかけオムライス

■材料 5人分

さつまいも		315 g
玉ねぎ		1/2 個
ニンジン		1/3 個
万能ねぎ		少々
鶏胸肉		100 g
米		215 g
バター		21 g
卵		10 個
生クリーム		75 g
塩、コショウ		適量
A	しょうゆ	10 g
	酒	10 g
	みりん	10 g
	塩	2 g
	バター	15 g
B	白だし	20cc
	本だし	小さじ 2
	水	200 g
	みりん	30 g
	片栗粉	適量



■作り方

<ご飯>

- ① 洗ったさつまいも（皮あり）を小さめの角切りにする。
- ② 米を研ぐ。
- ③ 米に水・調味料 A・切ったさつまいもを入れ優しく混ぜ、炊く。
- ④ 鶏肉の筋を取りさつまいもと同じ大きさにカット。
- ⑤ 塩、コショウで味を調える。
- ⑥ 鶏肉を焼き色が付くまで焼く。

⑦ 炊けたご飯と鶏肉を合わせる。

<あんかけ>

- ① 玉ネギ・ニンジンのみじん切りにする。
- ② 洗ったさつまいもを粗いみじん切りにする。
- ③ ニンジン・玉ネギを低温で炒め水分を抜く。
- ④ さつまいもを軽く炒める。
- ⑤ 水と調味料 B を合わせ水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥ あんかけと炒めた野菜を合わせる。

<卵>

- ① 卵を滑らかになるまで溶きほぐす。
- ② 生クリーム、塩、コショウを合わせる。

<盛り付け>

- ① ご飯をお皿に盛る
- ② フライパンに油を少しひき、温まったら油を捨てる。
- ③ バターを入れ、溶けたら卵を入れる。
- ④ 卵をフライパンの上でよく混ぜ、ふわとろにする。
- ⑤ ご飯に卵をかけ、上からあんかけをかける。
- ⑥ 上に刻んだ万能ネギをのせる。