



レンジで簡単！カフェ風オムカレー



材料（1人分）

材料名	数量
カレールウ	20g
水	100ml
冷凍チキンライス	200g
卵	1個
塩、コショウ	少々
ピクルス	お好みで

作り方

- 【1】 冷凍チキンライスをパッケージの表示通りにレンジで加熱し、ボウルやお茶碗などの容器に詰めてから、お皿に裏返して盛り付けます。
※容器には必ずラップをかけてください。※容器が熱くなりますのでご注意ください。
- 【2】 耐熱容器に卵を割りほぐし、塩、コショウをしてから電子レンジで加熱（600Wで約1分）した後、容器から取り出して【1】のチキンライスの上に乗せます。
※卵は必ずかき混ぜてから電子レンジにかけてください。
- 【3】 【カレーソース】耐熱容器に水とルウを入れて電子レンジで加熱し（600Wで約1～2分、沸騰しない程度）、一旦取り出してよくかき混ぜてルウを溶かしてから、もう一度電子レンジで加熱し（600Wで約30秒）、軽やかに混ぜます。
※2回に分けて加熱するのがポイントです。
- 【4】 オムライスの上に③のカレーソースをかけ、お好みでピクルスを添えたらできあがり。



全く火を使わずに、カフェメニューのようにオシャレなおムカレーを作ることができます。

