



国際果実野菜年
2021



オムカレー炒飯

材料 (1人分)

材料名	数量
豚ひき肉	15g
玉ねぎ (薄切り)	15g
カレールウ	20g
水	110g
卵	50g
サラダ油	5g
五目炒飯 (冷凍)	250g
長ねぎ (細切り)	5g



作り方

- 【1】お鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎがしんなりとなるまで炒め、豚ひき肉を加えてさらに炒め、水を加えます。
- 【2】いったん火を止めカレールウを加えて良く溶かし、約10分程度煮込みます。
- 【3】五目炒飯はフライパンで炒めておきます。
- 【4】【3】のフライパンにサラダ油を熱し、オムレツを作ります。
- 【5】器に【3】を盛り付け、その上にオムレツをのせ、【2】のカレーをかけ、長ねぎを添えます。



炒飯とオムレツ、カ
レーのスパイス感が
オイシイ!

