

チキンとトマトソースのオムライス



調理時間: 40 min.

難易度: 難易度中

原材料

● 原材料

- パッサータディボモドーロ（裏ごしトマト）トマトピューレ 700g 300 gr
- インゲン 10個
- シャンピニオン 6個
- にんにくひとかけ
- 全卵 4個
- 塩、コショウ 適量
- 暖かいごはん 2膳
- オリーブ油 適量
- 牛乳 牛乳
- 玉ねぎ 1個
- 白ワイン 適量
- 鶏胸肉 200 gr

このレシピに使用された材料：



下準備

まずはトマトソースを準備します。玉ねぎをみじん切りにし、半分の量を小鍋にオリーブ油をひとかけのニンニクと一緒にいれ、弱火で炒めます。火が通ってニンニクの香りがしてきたら、パッサータディボモドーロの半量を加え約10分ほどそのまま弱火で火を通します。塩を加えて味の調節をします。

フライパンに残りの玉ねぎのみじん切りと、オリーブ油を入れ中火にかけ、火が通ったら角切りにし、塩と胡椒を振った鶏胸肉を加え、表面に火が通ったら白ワインを加えてアルコールを飛ばし、そこに薄切りにしたシャンピニオンと輪切りにしたインゲンを加えて火を通します。

全体に火が通ったら、残りのパッサータディボモドーロを加え、全体を良く混ぜ暖かいご飯を加えて良く混ぜ合わせます。お皿にチキンライスの小高い丘の様に作ります。

卵液を作ります。4個の全卵をすべてボールに割り入れ、牛乳を加えてフォークで良く混ぜ合わせます。

良く熱したフライパンにオリーブ油を入れ、半量の卵液を入れ、フォークで軽く混ぜながら火を入れ、完全にひが通る前にチキンライスの上に載せます。

先に作っておいたトマトソースを添えて出来上がり。

- Saori Suzuki