

親子で
クッキング



タコ・ホタテ・
エビ:国産

皿:直径約15cm

262269 冷凍

丸干水産

国産シーフードミックス
(タコ・ホタテ・エビ)

140g ★

国産のタコ、ホタテ、エビをミックス
しました。

えび

(76kcal・食塩相当0.8g/100g)

本体 **420**円
(税込 454円)

まるで
洋食屋
さん

シーフードオムライス



魚介類たっぷりのケチャップライス
ふんわり卵で包んで 洋食屋さん風!



材料
(2人分)

262269	シーフードミックス	サラダ油 a	……	大さじ1/2
	……	ケチャップ	……	大さじ1強
	エリンギ(短冊切)	サラダ油 b	……	小さじ2
	玉ねぎ(うす切)	塩・胡椒	……	各適量
	ミックスベジタブル	262170 産直 サラダリーフ	……	……
	ご飯	……	……	20g
502 産直	こめ育ちさくらたまご	A ケチャップ	……	大さじ2
	……	ウスターソース	……	大さじ1
	牛乳	……	……	大さじ2

作り方

- ① フライパンにサラダ油 a を熱し、エリンギと玉ねぎ、シーフードミックス、ミックスベジタブルを合わせて炒める。ケチャップとご飯を加え、全体に混ぜ合わせたら塩・胡椒で調味し、2等分しておく。
- ② ボウルに卵4個、牛乳大さじ2、塩・胡椒少々を入れて溶き混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油 b を熱し、②の半量を流して全体をゆっくり混ぜ、半熟になったら①をのせる。卵で包みながら皿に移し、形を整えてAをかけ、サラダリーフを添える。残りも同様に作る。

