

バターライス 【口内炎 食道炎】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	948kcal	たんぱく質	29.2g
食塩相当量	7.4g		

STORY

原料が乳脂肪分であるバターにはカルシウムが豊富に含まれています。バターは良く溶かして摂取することで体に吸収されやすくなります。また加熱によって栄養素が失われる事はありません。口内炎などで栄養不足の時にはおすすめです。

材料(1人分)

- ごはん (ご飯 1パック)
- 玉ねぎ (1/2個 100g)
- パセリ (みじん切り 5g)
- オリーブオイル (大さじ3)
- バター (30g)
- 【味付け】 コショウ (少々)、塩 (小さじ1)、しょうゆ (小さじ1)
- 【オムレツ用】 卵 (3個)、牛乳 (100ml)、粉チーズ (大さじ2)、オリーブ (大さじ3)



作り方

1. 炊いたご飯を使う場合は冷ましておく。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りにした玉ねぎを炒め (①)、火が通ったらご飯を入れる (②)。

①

②



3. 【味付け】の調味料で味付け (③)、バターを入れて④、パセリを加える (⑤)。

③

④

⑤



4. 別でオムレツを作る。卵をボールに入れ溶いた後に牛乳を加え (⑥)、粉チーズを加える (⑦)。フライパンにオリーブオイルをひき (⑧)、溶き卵を入れ、とろとろに仕上げる (⑨)。

⑥

⑦

⑧

⑨



5. とろとろのオムレツの中にご飯を入れる。

(5.が難しい場合)

ご飯を先に皿に盛る。

卵をときながら火を通し中がトロトロの状態にし、フライ返しでご飯にのせ (⑩)、最後に真ん中を包丁で切って (⑪) オムライス状にする

⑩

⑪



Point

卵はご飯を巻き込む形にしても良いですね。ケチャップのオムライスとはまた違ったおいしさです。