

# ホットプレートで! サン・ゴー・マル 350オムライス



ホットプレートで、みんなで  
楽しく作り、共食できます



1/4量 281kcal 食塩相当量0.7g

## 材料・下準備 (作りやすい分量)

- |          |                 |            |
|----------|-----------------|------------|
| バター      | 10g             | } A 粗みじん切り |
| たまねぎ     | 1/2個 (100g)     |            |
| ピーマン     | 約1と1/2個 (50g)   |            |
| にんじん     | 約1/3本 (50g)     |            |
| ベーコン     | 2枚              |            |
| トマト      | 1個 (200g) : 角切り | } B 混ぜ合わせる |
| トマトケチャップ | 大さじ2            |            |
| ごはん      | 茶碗2杯分 (300g)    |            |
| 卵        | 3個              |            |
| 牛乳       | 大さじ2            |            |
| 油        | 適量              |            |



### POINT

主食・主菜・副菜がそろった1品で、  
中央区食育野菜キャラクター  
〈トマトサン(3)・ピーマンゴー(5)・  
にんじんマル(0)〉のトマト、  
ピーマン、にんじんを使用しています。

## 作り方

- 1 ホットプレートを加熱してバターを溶かし、Aを炒める。
- 2 全体に火が通ったら、土手を作り、真ん中にトマトとケチャップを入れて、崩しながら炒める。
- 3 2にごはんを入れて炒め、中央に集める。
- 4 鉄板のまわりをキッチンペーパーでふき取り、油をまわし入れる。
- 5 火を止め、ごはんのまわりにBを流し入れ、ふたをして蒸らす。

