

# くるくるオムライス

— 2人分 —

卵	2個
水溶きかたくり粉	小2
塩 こしょう	少々

ケチャップライス	
ごはん	100g
カリフラワー	150g
たまねぎ	1/8コ
アスパラ	2本
ケチャップ	大3
サラダ油	適量

HP <http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

## 作り方

- 1 たまねぎとカリフラワーをフードプロセッサーにかける。
 

POINT

カリフラワーは  
ご飯のかさ増しの役割
- 2 アスパラは固い部分を切り落とし、皮をむき、半分に切ってレンジにかける。
- 3 フライパンでサラダ油を熱し、1を炒める。
- 4 3にごはん、ケチャップ、塩こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- 5 卵をとき、塩こしょう、水溶きかたくり粉を入れて混ぜる。
 

POINT

かたくり粉で  
卵がやぶれにくくなる
- 6 卵焼き器の幅に合わせて、ごはんとアスパラをラップで包む。
- 7 卵焼き器にサラダ油を入れて熱し、薄焼き卵の上にごはんを置き、くるくと巻いたら完成。

