



IH
カンタンレシピ
Taste of SEASON

レトルトソースを使って短時間でレストラン風オムライス、
熱効率の良いIHなら効率よく調理できます。

レトルトソースで お手軽オムライス

必要時間



15分



栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
689kcal	25.7g	4.9g	21.6g	88.5g	1.7g

作り方を動画で
check



材 料（2人分）

ごはん…………… 400g
玉ねぎ…………… 1/2個
しめじ…………… 1/2パック
コーン…………… 大さじ2
レトルトミートソース…………… 1袋
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
卵…………… 4個
牛乳…………… 大さじ4
バター…………… 大さじ2

バセリのみじん切り

付
け
合
わ
せ
〔ベビーリーフ
ミントマト〕

作り方

- ① 玉ねぎは1cm角、しめじも2cm程度に切ります。
- ② 半量のバターで①とコーンを中火で炒め、ごはんを加えてさらに炒めます。
- ③ ②に半量のレトルトミートソースを加えて絡め、塩、こしょうします。
- ④ 2個の卵を溶きほぐし、牛乳大さじ2を加えて、塩、こしょうします。
- ⑤ フライパンに残りのバターの半量を熱し、④を流し入れてかき混ぜながら半熟状に火を通します。
- ⑥ ⑤に③の半量を入れてフライパンを傾けて卵で包み、器に盛り付けます。
- ⑦ 残りのミートソースを温めて⑤にかけて、バセリのみじん切りを振り、付け合わせを添えます。

IH POINT 01

IH POINT 02



IH POINT 01



IHは底面均一加熱なので、なべ底全体を軽くかき混ぜればふっくら仕上がります。

IH POINT 02



IHトッププレートは平らでフライパンも安定します。