ゾンビオムライス

材　料（　４人分）

材料	分量	材料	分量
米	2 合	バター	10ｇ
トマト JC	160ｇ	ささみ	2 枚
水	炊飯目盛	酒	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2	人参	20ｇ
		ウインナー	3 本
コンソメ	小さじ1	卵	1 個
塩	少々		
こしょう	少々		
バター			

作　り　方

1．ささみは筋をとり 1 センチくらいに切り酒をふっておく

2．人参はみじん切り

3．洗った米を炊飯器に入れてトマトジュースを入れ目盛まで水を入れる

4．材料と調味料をすべて入れて炊飯する

5．卵は薄焼きたまごにしておく

6．ウインナーは油で炒めておく、少し焦げ目をつけるほうが面白い

7．ご飯を薄焼きで包み、ウインナーを掌のように差し込んでいく