

## ○チーズオムライス(洋食)

(4人前)  
(チキンライス)

ご飯	500 g
サラダ油	50 g
<b>A</b> 玉葱(みじん切り)	100 g
人参(みじん切り)	50 g
鶏モモ肉(1cm角切り)	200 g
<b>B</b> ケチャップ	200 g
タバスコ	少々
塩・コショウ	少々
(オムレツ)	
バター	80 g
卵	12コ
生クリーム	80 c c
塩・コショウ	少々
(仕上げ)	
コルビージャック(スライス)	100 g
イタリアンパセリ	少々



### (デミグラスソース)

薄力粉	25 g
バター	25+25 g
玉葱(薄切り)	170 g
<b>C</b> 水 又は フォンドボー	1 L
ブイヨン顆粒(水の場合)	20 g
ケチャップ	60 g
ウスターソース	60 g
醤油	5 c c
塩・コショウ	少々

### <作り方>

#### (チキンライス)

①フライパンで**A**をしっかりと炒める。ご飯を加え炒める。**B**を加え全体を均一に炒める。

#### (オムレツ)

①ボールに卵を割り入れ、生クリームを加え混ぜ、塩・コショウする。

②フライパンを熱し、①を流し込み、チキンライスを加え、オムレツで巻く。

#### (デミグラスソース)

①鍋でバターの半量と薄力粉でブラウン色のルーを作る。

②別鍋でバターの半量で玉葱をしっかりと炒める。①と**C**を加え、濃度を見ながら1/2まで煮詰める。

#### (仕上げ)

①巻いたオムライスをお皿に盛り、コルビージャックをのせ、上火バーナー(サラマnder)に通す。

②デミグラスソースを流し、イタリアンパセリを散らす。

## ○マラコフ風チーズフライ(スイス料理)

(4人前)

食パン8枚切り(Φ8cmの丸抜き)	4枚
<b>A</b> ベッパージャック(粗みじん)	300 g
卵	1コ
薄力粉	15 g
にんにく(おろし)	5 g
カイエンペッパー	少々
ナツメグ	少々
白ワイン	少々
塩・黒コショウ	
揚げ油	適量
タイム	1枝



### <作り方>

①**A**の材料をフードプロセッサーに入れ、よく混ぜる。白ワインで硬さを調節する。

②丸く抜いた食パンに①をドーム型に盛る。180℃の油で色よく揚げる。