

ビーツオムライス

<作り方>

1. 玉葱をみじん切りにする
2. ウインナーを切る
3. ビーツをみじん切りにする
4. フライパンにウインナーと玉葱を炒める
(玉葱が透明になるまで)
5. 御飯を入れ、塩コショウ、ケチャップを入れる
6. 卵を二つといて、焼く
7. ケチャップライスの上に卵をのせ完成させる



材料 (4人分)

ビーツ	・・・1/4
卵	・・・8個
ウインナー	・・・10本
玉葱	・・・1個
御飯	・・・600g
トマト	・・・1個
ケチャップ	・・・大さじ8
塩コショウ	・・・適量
サラダ油	・・・適量
バター	・・・40g

