

# 三代目流！ 栗カボチャ「ブラックのジョー®」の 簡単オムライス

ホックホクで甘～い  
栗カボチャ「ブラックのジョー®」



## 材料 (2人分)

- 栗カボチャ「ブラックのジョー」・・・200g
- ☆お米・・・2合
- ☆水・・・400ml
- ☆玉ねぎ(みじん切り)・・・60g
- ☆ベーコン(1cm幅)・・・100g
- ☆マッシュルーム(薄切り)・・・30g

- ☆固形コンソメ・・・2個
- ☆グリーンピース・・・10g
- ☆ケチャップ・・・120g
- バター・・・30g
- 卵・・・6個
- 塩・・・少々

卵を巻くのが難しくても…

予めお皿にケチャップライスを盛っておいて、卵が半熟状態まで加熱されたら、そのままケチャップライスに掛けても本格的なオムライスに仕上がります。



とろとろ卵が  
いい感じ♪

## 作り方

1. 「ブラックのジョー」は予め電子レンジで加熱しておき(600w・約4分)、トッピング用に数枚薄くスライスしたものを残しておきます。※1
2. 1の残りを一口大の角切りにします。
3. 炊飯釜に2の半分量と、☆の材料を全て入れて早炊きモードで炊飯します。
4. 炊き上がったら、2の残りとおバターを加えて混ぜ合わせます。
5. 1人分につき卵3個と塩少々をボウルに入れ、ほぐしながら混ぜ合わせます。※2
6. 温まったフライパン(21cm程度)に油(分量外)をひき、5を流し入れ、箸で混ぜ合わせながら中火で焼いていきます。
7. 全体にとろみがついたところで1人分のケチャップライスを卵の中央に置いて、卵を巻いていきます。この時、フライパンの先端を45度に傾けて水平に振ると巻きやすいです。
8. 皿に移し、1で残しておいたトッピング用の「ブラックのジョー」を盛り付け、お好みでペセリやケチャップを添えます。※3

絶品オムライスを  
ぜひご家庭で  
お楽しみください！



※1 トッピング用のカボチャは軽くバターでソテーしておくとよりおいしさが増します。



※2 卵に炭酸水(1人分:大さじ1)を加えると、卵がよりふんわりした食感になります。



※3 ケチャップに少量のバターを溶かして混ぜ合わせるとコクと風味が深いケチャップソースに仕上がります。



うまさも 黒さも  
MAXキetchupー!!

東京日本橋  
たいめいけん三代目  
茂出木 浩司シェフ