

冷凍食品でつくれる。

# 飯鳥奈美ごはん

## おでかけ日和の 卵巻き彩りごはん



### 材料 (2人分)

卵	3ヶ
冷凍ドライカレー	120g
冷凍エビピラフ	120g
冷凍五目ごはん	120g
塩	少々
油	少々

### 作り方

1. 卵をボウルに割り入れ、塩 少々を加えて溶きます。
2. 冷凍ドライカレー、冷凍エビピラフ、冷凍五目ごはんを別々の皿に移し、それぞれの調理時間に合わせてレンジで加熱します。
3. フライパンに油をうすくひき、用意した溶き卵の1/2を流し入れ、表面が半熟になったら2の冷凍ドライカレーを薄くのせます。(フライパン前から2/3のところまでにとめるときれいです。)
4. アルミホイルの上に3をのせ、手前からくるくる巻いてしばらくなじませておきます。  
冷凍エビピラフ、冷凍五目ごはんも同様に作ります。
5. 食べやすく切って皿に盛りつけます。

