

うなぎと卵の炒め物



《材料：2人分》

うなぎのかば焼き.....100g
オクラ.....1パック
卵.....2個
しょうが.....1かけ
サラダ油.....大さじ1

A
オイスターソース...大さじ1/2
酒.....大さじ1/2
しょうゆ.....小さじ1/2

【1人あたり 280円 エネルギー 318cal 塩分 1,6g】

- ① オクラはがくをむき、さっとゆでる。斜め半分に切っておく。しょうがはうす切りにする。
- ② うなぎは1cm幅に切る。卵は溶きほぐしておく。Aは、合わせておく。
- ③ フライパンに油大さじ1/2を熱し、溶き卵を入れ、大きく混ぜながら炒める。固まったら、とり出す。
- ④ 続いて、フライパンに、残りの油を入れて、弱火にし、生姜を炒める。
- ⑤ 香りが出たら、中火にし、オクラ、うなぎを入れて炒め、Aで調味する。
- ⑥ ③を加えてさっと混ぜて出来上がり。

ボリューム満点で、
うなぎのおいしさがしっかり楽しめる贅沢な炒め物

うなぎととろろ芋の ふわふわ焼き



《材料：2人分》

うなぎ蒲焼き.....60g
長芋.....120g
ねぎ.....1~2本
ごま油.....大さじ1
おろししょうが...小さじ1
しょうゆ.....少々

【1人あたり 167円 エネルギー 193cal 塩分 0,8g】

- ① うなぎを8切れにカットする。長芋をすりおろす。ねぎを斜めに切る。熱したフライパンにごま油を敷き、すった長芋を丸く流し込む。
- ② カットしたうなぎとねぎを長芋の上のにのせる。
- ③ ふたをして中火にし、ふちがしっかり焦げ目がつくまで焼く。
- ④ しょうが醤油でいただく。

フワフワ食感がおいしく、
うなぎのうま味が口の中に優しく広がります!

うなぎのポン酢ジュレかけ



《材料：2人分》

うなぎ蒲焼き...60g
きゅうり.....1本
塩.....少々
エビ.....4尾
みょうが.....1個
ポン酢.....150cc
水.....150cc
ゼラチン.....5g
水.....50cc

【1人あたり 201円 エネルギー 144cal 塩分 1,5g】

- ① ゼラチンの上に80度以上のお湯を50cc注いで、混ぜる。ポン酢と水を混ぜ合わせ、溶かしたゼラチン液を加え、冷蔵庫で冷やし固める。
- ② えびは背ワタを取り、塩を入れた熱湯でゆで、殻をむく。うなぎは食べやすい大きさにカットする。きゅうりは薄切りにして、塩もみしておく。
- ③ 皿に3を盛り1をかけ、みょうがのせん切りを添える。

見た目に美しく上品なうなぎゅう
ポン酢をジュレにして!