



さっぱりとしておいしい

うなぎ温玉だし茶漬け



■材料〈4人分〉

うなぎ蒲焼	1尾
温泉たまご	4個
きゅうり	1本
しょうが(すりおろし)	1片
青ねぎ(小口切り)	2本
かつお節	4g
ごはん	2合分
だし汁	400ml
◆A	
塩	小さじ1/3
みりん	少々
うす口しょうゆ	少々

■作り方…調理時間約15分

- ①うなぎ蒲焼は電子レンジなどで温めて、ひと口大に切る。
- ②きゅうりは輪切りにして、水でさらす。
- ③鍋にだし汁を入れ、Aを加えて味を調える(お吸い物位の味つけ)。
- ④器にごはんを盛りつけ、②・①をのせ、温泉たまご・しょうが・青ねぎ・かつお節を盛りつける。
- ⑤④に温めた③をかけていただく。

1人あたり: 479kcal



- ・うなぎ蒲焼は細かくきざんでも全体に混ぜりおいしく召し上がれます。
- ・梅干しを加えてもさっぱりといただけます。

この街に、あってよかった。

