

ダイニングメニュー

ふわふわとろろとうなぎで栄養満点

うなぎ山かけ丼



■材料〈4人分〉

うなぎ蒲焼	1尾
長いも	200g
卵白	1個分
塩	少々
うす口しょうゆ	少々
オクラ	4本
みょうが	2本
卵黄	4個分
ごはん	2合分
きざみのり	適量
うなぎのたれ	適量
粉山椒	適量

■作り方…調理時間約15分

- ①うなぎ蒲焼はテフロン加工のフライパン（油はひかない）かトースターで温め、粗めにきざむ。
- ②長いもはすりおろし、卵白を加えて混ぜ、塩・うす口しょうゆを加え、混ぜ合わせる。
- ③オクラはゆでて、氷水に取り、小口切りにする。
- ④みょうがは千切りにして、水にさらす。
- ⑤器にごはんをよそい、うなぎのたれをかけ、きざみのり・②・①のをせ、③・④・卵黄を盛りつけ、粉山椒をふる。



- ・うなぎ蒲焼は皮面を弱火でじっくり焼きましょう。温かいうちに切ると崩れやすいので大きめに切るとよいでしょう。
- ・納豆やきざんだ大葉をのせてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり:542 kcal

