

2025年7月号

【料理名】うなぎの薬味ずし



【献立】

ところてんときゅうりのごまあえ  
麩とみつ葉のすまし汁

【調理時間】15分

【カロリー】402 kcal

【塩分】1.2g

【主材料】(3～4人分)

うなぎの蒲焼き……1尾分  
新しょうが……10g  
みょうが……2個  
青じその葉……3枚  
炊きたてのご飯……2合分  
A 酢……大さじ4  
A 砂糖……大さじ1  
A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$   
卵……1個  
いり白ごま……小さじ1

【作り方】

1. しょうがはみじん切り、みょうがは縦半分の小口切り、青じその葉はせん切りにする。
2. Aを合わせてよく混ぜ、①のしょうがを加える。ご飯に混ぜて粗熱をとる。
3. うなぎは縦半分の1.5cm幅に切る。ラップをふんわりとして電子レンジで15秒温める。
4. 卵は割りほぐし、油小さじ $\frac{1}{2}$ でいり卵にする。
5. ②にみょうがとごまを加え、うなぎの半量を加えてさっくりと混ぜる。器に盛り、④と残りのうなぎをのせ、青じその葉を飾る。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。