

2025 年 8 月号

【料理名】うなぎの三色丼



【献立】

つるむらさきの白あえ

冬瓜のすまし汁

【調理時間】 10 分

【カロリー】 609 kcal

【塩分】 2.3g

【主材料】（2 人分）

うなぎの蒲焼き…… 1 尾分（100g）

きゅうり…… 1 本

卵…… 2 個

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A 砂糖、みりん……各小さじ 1

炊きたてのご飯……400g

いり白ごま……小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. きゅうりは薄い輪切りにして塩小さじ $\frac{1}{4}$ をふり、5分おく。さっと洗って水気を絞る。
2. うなぎはアルミ箔にのせ、オーブントースターで4分ほど焼き、1cm幅に切る。
3. 卵は割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。小さめのフライパンに卵液を流し入れ、中火にかける。箸でたえず混ぜながら、1分ほどして全体が固まってきたら火を止め、ポロポロになるまで混ぜる。
4. 器にご飯を盛り、①と③をのせ、②をのせる。添付のタレをかけ、ごまをふる。

●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 = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 mlです。

\* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W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。