

2024年7月号

【料理名】うなぎのちらしずし



【献立】

せん切り長いものわさびしょうゆがけ  
トマトとみょうがの吸いもの

【調理時間】20分

【カロリー】387 kcal

【塩分】1.9g

【主材料】(3～4人分)

うなぎの蒲焼き……1尾分  
きゅうり……1本  
甘酢しょうが……30g  
いり白ごま……大さじ1  
炊きたてのご飯……2合分  
A 酢……大さじ4  
A 砂糖……大さじ2  
A 塩……小さじ1  
青じその葉……4枚

【作り方】

1. うなぎは1cm幅に切る。きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々でもんで10分ほどおき、水気を絞る。甘酢しょうがはせん切りにする。
2. Aは混ぜ合わせる。
3. ボウルにご飯を入れ、②を回しかけて混ぜながらうちわであおぐ。甘酢しょうがとごまを加えてさっくりと混ぜる。
4. 器に盛ってうなぎときゅうりをのせ、青じその葉をちぎって散らす。

●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。