

東信水産
お魚かんたん
レシピ

うなとろ丼

暑い日は、簡単が一番!



482 Kcal
(1人分)

調理時間 8分
※ごはんを炊く時間を除く

うなぎ

ごはんにとろとうなぎの蒲焼きをのせるだけという、とにかく簡単な丼です。蒲焼きのコクと、ふんわりしたとろろの取り合わせでおいしさ倍増。ちょっと高価なうなぎですが、1パックで2人が大満足のボリュームです。うなぎは滋養強壯の代名詞になる程、栄養豊富。いっぽうの山芋は、ねばねばの成分をはじめ消化を助ける酵素を含むため、栄養的にも名コンビで、ちょっと疲れたなと感じた日にうってつけです。

東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>



うなとろ丼

暑い日は、簡単が一番!

482 Kcal
(1人分)

調理時間 8分
※ごはんを炊く時間を除く



これだけで
大満足のごちそうに..

材料 (2人分)

- うなぎの長焼き …… 1パック (120g)
- 付属のたれ …… 適量
- すりおろしとろろ (市販品) …… 2パック (または大和芋…100g)
- 温かいご飯 …… 2杯分 (300g)
- 貝割れ大根 …… 少々
- おろしわさび
- 刻み海苔

作りかた

- 1 うなぎの長焼きを電子レンジ (真空パックなら湯せん) で温める。
- 2 食べよく一口大に切る。
- 3 丼に温かいご飯をよそい、とろろ、うなぎをのせ、付属のたれをかけ、貝割れ大根とおろしわさびをあしらう。お好みで刻み海苔をちらす。



冷めて
温めて
とろろの上によ

★ワンランクアップ★

お台所にすり鉢があったら、大和芋をすりおろしては？
すり鉢の目ですると、口当たりがふんわりします♪



*料理・文 中島紀美子 (日本料理教室 Kitchen Witch 主宰)

©東信水産株式会社