

うなぎ冷やし麺

素麺やうどんでも。うなぎの蒲焼きが少し残っている日のお昼ごはん。

調理時間

5分

1人当り

475kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (1人分)

- ・うなぎの蒲焼き …… 1/2～1尾分
- ・ひやむぎ …… 適量
- ・卵 …… 2個
- ・そばつゆ …… 適量
- ・きゅうり …… 1本
- ・酒 …… 大さじ2
- ・みょうが …… 2個
- ・サラダ油 …… 適量

●作り方

- ① フライパンにサラダ油を少量弱火で熱し、うなぎの皮を下にして入れる。酒を加えて蓋をして1分ほど蒸らしてから皮目をよく焼く。
- ② 焼きあがったらうなぎを1cm角に切る。きゅうりはななめ薄切りにしてから棒切りにする。みょうがは縦半分に切ってから半月切りにする。
- ③ 卵は溶きほぐし、フライパンにサラダ油小さじ1を熱して炒り卵にする。
- ④ ひやむぎはたっぷりの湯でゆがいて、冷水にとってもむようにして洗って水気を切る。
- ⑤ 皿にひやむぎを盛り、きゅうり、炒り卵、うなぎをのせ、みょうがを飾る。そばつゆをかけていただく。

POINT① うなぎは酒蒸ししてから皮目を焼いて香ばしく。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 料理研究家 荒木典子

お魚かんたんレシピTOPへ戻る