

うなぎの夏野菜炒め

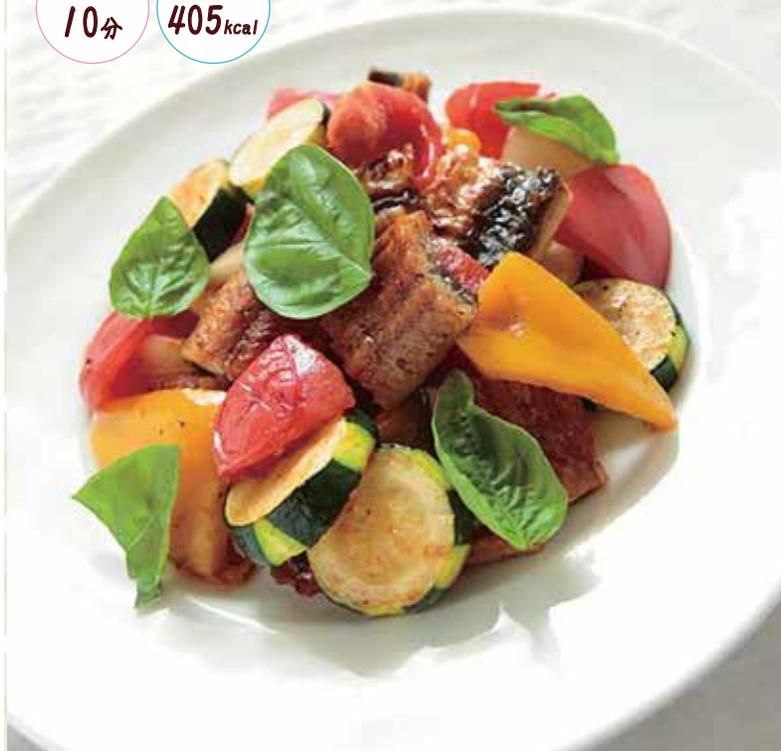
うなぎと夏野菜はよく合います。蒲焼の味を活かして味付けは控えめに。

調理時間

10分

1人当り

405kcal



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尾分
- トマト …… 1個
- 玉ねぎ …… 1/2個
- ズッキーニ …… 1/2本
- パプリカ(黄) …… 1個
- バジル …… 適量
- 塩・こしょう …… 適量
- オリーブオイル …… 大さじ1

●作り方

- ① うなぎは縦半分に切り3cm幅に切る。
トマトは横半分に切って種を取り、
それぞれ4つに切る。
たまねぎは大きめのくし形に切って横半分に切る。
ズッキーニはピーラーで皮を縞目にむいて、
1cm幅の輪切りにする。パプリカは乱切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、ズッキーニ、
玉ねぎ、パプリカを炒める。
- ③ 野菜に火がとおったら、うなぎ、トマトを加えて
全体を炒め合わせる。
- ④ 塩、こしょうで味を調え、
バジルを散らす。

POINT① トマト以外の野菜に
火が通ってから、うなぎと
トマトを加えてさっと炒めます。



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