

鰻のオムライスとは和と洋の融合メニュー！新しい美味しさです。さっぱりした寄せ豆腐のお吸物と一緒にどうぞ。マリネは夏野菜たっぷりりで栄養もとれるさわやかな味。ぜひ作ってみてくださいね。

今月のテーマ

夏のスタミナ料理

●鰻のオムライス ●夏野菜のマリネ ●寄せ豆腐のお吸物



●鰻のオムライス

エネルギー：807kcal
塩分：2.7g(1人分)

材料(4人分)

鰻……………1本
A 鰻のタレ ……大さじ2と1/2
ごはん……………3合分
卵……………8個
牛乳……………40ml
あさつき
鰻のタレ
刻みのり } 適量

お好みで山椒を
ごはんにかけても
GOOD!

- ①鰻を5mm程度のざく切りにし、Aの鰻のタレと一緒にご飯に混ぜる。
- ②あさつきは輪切りにする。
- ③ボウルに卵を割り、牛乳を入れ混ぜ合わせる。
- ④温めたフライパンに油をしき、③を1人分流し入れる。
- ⑤フライパンを大きく揺すりながら、菜箸で卵をかき混ぜ、少し固まりかけたらオムレツ状にし、焼く。同じ手順で4人分焼く。
- ⑥①を1人分ずつ皿に盛り、⑤を上に乗せ、鰻のタレを上にかける。
- ⑦②と刻みのりを散らして完成。

●夏野菜のマリネ

エネルギー：66.5kcal
塩分：0.6g(1人分)

材料(4人分)

茄子……………2本
ズッキーニ……………1本
黄パプリカ……………1個
セロリ……………1本
トマト……………1個
塩……………少々
<マリネ液>
にんにく……………1片
輪切り唐辛子……………少々
白ワインビネガー ……50ml
酢……………100ml
砂糖……………小さじ2
塩・胡椒……………適量
オリーブ油(炒め用)… 適量

- ①茄子は1cmの厚さに輪切りにし、ズッキーニは5mmの厚さに輪切りにする。
- ②黄パプリカは種を取り、一口大に切る。セロリは筋を取って3mmの厚さに輪切りにする。
- ③トマトはサイコロ切りにして冷蔵庫に入れておく。
- ④たっぷりの熱湯に塩を入れ、①②をサッと茹で水気を切る。
- ⑤にんにくはみじん切りにする。
- ⑥オリーブ油を熱し、⑤と、輪切り唐辛子を炒めて火からおろし、白ワインビネガー、酢、砂糖、塩、胡椒を加え、マリネ液を作る。
- ⑦⑥に④を加え、冷蔵庫で1時間以上漬け込む。
- ⑧③を食べる前にのせる。



●寄せ豆腐のお吸物

エネルギー：31kcal
塩分：1.2g(1人分)

材料(4人分)

寄せ豆腐……………1丁
三つ葉……………適量
とろろ昆布……………適量
A 顆粒だし……………大さじ1/2
酒……………15cc
みりん……………15cc
醤油……………15cc
水……………800ml

- ①三つ葉は2cmの長さに切る。
- ②鍋にAを入れて強火にかけ、煮立ったところで豆腐をくずし入れる。
- ③お椀に②を注ぎ、とろろ昆布と、①をのせる。

