

2018 summer

メグリア
クッキング
MEGLIA COOKING

「メグリアの炭焼うなぎ」を使用したメニューをご紹介

夏の定番そうめんを少し豪華にいただけませんか？旬の野菜をたっぷり添えて、暑い夏を乗り切りましょう！うなぎピザは、餃子の皮を使って簡単に作ることができます。うなぎとチーズの意外な組み合わせですが、お好みの具材をのせてアレンジすると楽しいですね。

薬味たっぷり うなぎそうめん

1人分 エネルギー 343kcal 塩分 1.9g



■材料(2人分)

| | | | | |
|--------------|-------------------|-----------|---------|---------|
| co-op | 播州手延べそうめん | ミニトマト |2個 | |
| |3束(150～200g) | 青じそ |4枚 | |
| | 炭焼うなぎ |1/2尾 | みょうが |1本 |
| | うなぎのタレ |適量 | 白ごま |適量 |
| | 酒 |大さじ1 | そうめんつゆ |適量 |
| | 卵 |1個 | | |
| | キュウリ |1/2本 | | |

■作り方

- 1 メグリアのうなぎは一口大に切ってから、フライパンで弱火で加熱する。途中、うなぎのタレと酒をまわしかける。
- 2 卵は錦糸卵に、キュウリは千切り、ミニトマトは半分に切る。
- 3 青じそとみょうがは千切りにして、混ぜ合わせる。
- 4 そうめんをたっぷりのお湯でゆで、ざるにあげて冷水で冷ます。
- 5 器に、水気をきったそうめんをのせ、錦糸卵とキュウリ、ミニトマト、うなぎの順に散らす。
- 6 ③を天盛りし、白ごまを散らす。
- 7 そうめんつゆでいただく。

手のひら うなぎピザ

1人分 エネルギー 133kcal 塩分 1.8g



■材料(2人分)

| | | | | |
|----------------|-----------|-----------|-----------|---------|
| 餃子の皮 |10枚 | とろけるチーズ |大さじ3 | |
| | 炭焼うなぎ |1/4尾 | オクラ |2本 |
| うなぎのタレ | | 赤パプリカ |1/8個 | |
| (加熱用・餃子の皮に塗る用) | | マヨネーズ |適量 | |
| |適量 | 刻みのり |適量 | |
| 酒 |大さじ1 | | | |

■作り方

- 1 メグリアのうなぎはさいの目に切った後フライパンで弱火で加熱する。途中、うなぎのタレと酒をまわしかける。
- 2 オクラは薄切りに、赤パプリカは粗みじん切りにする。
- 3 餃子の皮の上にうなぎのタレを塗り、とろけるチーズ、②のオクラと赤パプリカ、①のうなぎを散らす。
- 4 さらにマヨネーズをのせて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。(目安:1000W 5分)