



## 「うなぎ」を使用したメニューを紹介

「う巻き」はうなぎを芯にして作る卵焼きのこと。片栗粉を加えることで、破れにくくなり綺麗に焼くことができます。「うなぎととろろの小鉢」は滋養強壮効果のある長芋と組み合わせることで、暑い夏でもサラッと食べることができ、さらに薬味の効果で食欲増進もはかれます。また、買ってきたうなぎの蒲焼に酒を振ってから加熱すると臭みが取れて一層美味しく仕上がります。うなぎは夏バテ防止には欠かせない食材。ぜひ下記レシピもお試してください。

【料理・レシピ】トヨタ生協 管理栄養士

### う巻き

1人分

エネルギー 248kcal

塩分 1.1g

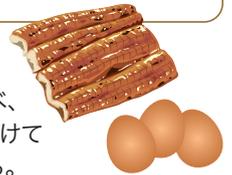


#### ■材料(2人分)

酒	……大さじ1	油	……5cc
卵	……3個	うなぎ蒲焼き	……50g
白だし	……小さじ2	蒲焼きのタレ	……小さじ2
水	……80cc	大根おろし	……適量
片栗粉	……大さじ1	粉山椒	……お好みで
水(水溶き用)	……大さじ1	大葉	……1枚

#### ■作り方

1. うなぎは1cm幅に切って耐熱皿に並べ、酒大さじ1をふる。ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約20秒加熱する。
2. 1.のうなぎの残った酒を捨て、蒲焼きのタレを絡ませておく。
3. ボウルに卵を溶きほぐし、白だし・水・水溶き片栗粉を加えて混ぜる。
4. 卵焼き器を熱し、ペーパータオルで油を薄くひく。弱めの中火にし、3.の1/4量を薄く流し入れ、全体に広げる。
5. 出てきた泡を菜箸でつぶし、まわりが少し焼けてきたら、うなぎを半分より少し手前に横1列に重ねて並べ、卵を菜箸で手前に半分に折りたたみ、向こう側に寄せる。
6. 卵焼き器のあいたところにペーパータオルで油を薄くひき、残りの卵液の1/3量を流し入れ、5.の卵焼きの下にも広げる。
- 4.と同様に焼いて、残りの卵液も半量ずつ同様に焼く。
7. まな板に取り出して粗熱をとり、好みの大きさに切る。器に盛り、大葉を敷いた上に大根おろしを添える。好みで粉山椒をふってもよい。



### うなぎととろろの小鉢

1人分

エネルギー 147kcal

塩分 0.7g



#### ■材料(2人分)

うなぎ蒲焼き	……1/2尾	長芋	……1/4本
酒	……大さじ1	蒲焼きのタレ	……10g
きゅうり	……1本	ゴマ	……適量
塩	……2g		
A	★みょうが ……1個		
	★大葉 ……3枚		
	★新ショウガ ……適量		

#### ■作り方

1. うなぎを1口サイズに切り、耐熱容器に入れ酒をふり、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で約20秒加熱する。
2. きゅうりは薄切りにして塩もみし、しばらくしたら流水で塩を流し水気を切っておく。
3. Aを千切りにし、混ぜ合わせておく。
4. 長芋をすりおろし、器に盛る。
5. 4.の上に、2.のきゅうりを敷くように盛り付ける。
6. 1.のうなぎに蒲焼きのタレを絡ませて、5.に盛り付ける。
7. 6.の上に3.の薬味を盛り付け、ゴマを散らす。

