

7月15日～7月21日
ピカイチおすすめレシピ



うなぎの炊き込みご飯

材料（4人分）

米 2合
ごぼう 1本
うなぎのたれ 大さじ3

うなぎの蒲焼き 1尾

錦糸卵

卵 2こ
砂糖 小さじ1
塩 少々
サラダ油 適量

みつば 4本

粉さんしょう（お好みで）

栄養価

エネルギー 429Kcal
食塩相当量 1.3g

作り方

- ① 米は洗って、30分ほど水につけて、ザルにあげておく。ごぼうはささがきにして、水につけておく。
- ② 炊飯器の内釜に米、うなぎのたれを入れ、2合の水量の線まで水を入れる。上に水気を切ったごぼうをのせて、炊く。
- ③ うなぎの蒲焼きは半分に切り、7～8mmの幅の細切りにする。
- ④ 炊きあがったら、全体を混ぜ合わせ、蒲焼きを上のにのせ、10分ほど蒸らす。
- ⑤ 溶き卵、砂糖、塩を混ぜ合わせて、うす焼き卵を焼き、冷めたらせん切りにして、錦糸卵を作る。みつばは1cmほどにきざんでおく。
- ⑥ 器に炊き込みご飯を盛り、上に錦糸卵をのせ、みつばを散らして、できあがり。お好みで粉さんしょうをどうぞ。

★ ワンポイントアドバイス★

米は30分ほど浸漬したあとに、味付けしましょう。
料理/管理栄養士 恒吉いずみ



今村さんちの うなぎ蒲焼き

指宿市山川の今村さんが
豊富な地下水を利用して
育てたうなぎです。