

ウナギちらし



酢飯と合わせて、脂のあるウナギをさっぱりいただきます。見た目も華やかでごちそう感があるので、おもてなしや特別な日にもおすすめです。電子レンジを使えば、酢飯の具も簡単にできあがります。しっかり食べて、元気とスタミナをつけて。

🕒 所要時間 25分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

ウナギの蒲焼き	1/2尾
酒	大さじ1
卵	1個
砂糖	小さじ
	1/2
塩・コショウ	各少々
刻みネギ	適量
ご飯	2人分
食用油	適量
【A】	
ニンジン	1/5本
サヤエンドウ	5個
白ゴマ	大さじ1
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
粉末だしの素	小さじ1/4

下ごしらえ・準備

ウナギの蒲焼きは酒を振ってアルミで包み、フライパンかトースターで3分ほど温めるとふっくらおいしくなります。温めたら、細かく刻んでおきます。ニンジン、サヤエンドウは千切りに。



ウナギにはビタミンAやB1、B2などが他の食材に比べ飛びぬけて豊富で、特にAは100g中に成人男性の一日必要量の3倍を含むんだそうです。これらのビタミンは、皮膚や粘膜の健康維持に不可欠な栄養素。夏バテ予防で知られるウナギですが、実はきれいなお肌の強力な味方なんですね。

お酢と合わせて食べると、ビタミンやカルシウムなどの吸収が良くなり、より美肌効果が期待できます。

作り方

- 1 耐熱容器に【A】を入れて、ふわっとラップをし、電子レンジで1分加熱して冷ましておきます。粗熱がとれたらごはんに加えてよく混ぜます。
- 2 卵に砂糖、塩、コショウを入れてよく混ぜ、熱したフライパンにサラダ油を敷いて卵液を流し入れ、薄焼き卵を焼きます。冷めたら細切りにして錦糸卵を作ります。
- 3 皿に1を盛り付け、錦糸卵、ウナギをのせて刻みネギを散らします。