

ウナギの手毬おむすび



ウナギの蒲焼きを使った、まんまる可愛い一口サイズのおむすびです。ご飯に加えたゴマの香ばしさや大葉の香りが口の中に広がって、小さいけれど滋味深い、ちょっと贅沢なおむすびです。

🕒 所要時間 10分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分／8個]

ウナギの蒲焼き	1/2尾
酒	大さじ
	1/2
添付のタレ	適量
ご飯	茶碗に山盛り1杯
大葉	4枚
白ゴマ	大さじ2
おろししょうが	適量

下ごしらえ・準備

ウナギの蒲焼きは酒をふってアルミで包み、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、1.5cm幅に切ってタレをかけておきます。大葉は千切りに。



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。

作り方

- 1 ご飯に大葉と白ゴマを入れてよく混ぜ、8等分します。
- 2 ラップにウナギと1をのせて茶巾の要領で包み、お好みでおろししょうがをのせます。