

😊うなぎアレンジメニュー



<材料 4人分>

ご飯	3合分
うなぎ	1尾
すし酢	90ml
大葉	10枚
みょうが	3本
白いりごま	大さじ3
きざみ海苔	適量

}	卵	2個
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ2

<作り方>

- ①ご飯はすし酢で混ぜておく。うなぎは一口大に切る。
- ②大葉は小さく切り、みょうがはせんぎりする。
- ③卵は砂糖と酒を加え、フライパンでうすく焼く。冷めたら小さく切る。
- ④すし酢ご飯に②～④をのせ、白いりごま・きざみ海苔をのせて出来上がり！



<材料 1本分>

うなぎの蒲焼 1/4

A	卵	2個
	だし汁	大さじ2
	薄口しょうゆ	小さじ1/4
	塩	少々

うなぎのタレ 少々

サラダ油 適量

<作り方>

- ① うなぎは皮をむき縦半分に切る。タレを少しかけ600w で20秒加熱する。
- ② A を混ぜて卵焼き器で少量流し入れて、薄焼き卵を作る。
- ③ ②の卵をまな板の上におき、①のうなぎをのせる。卵を芯にして手前からクルクル巻く。
- ④ 巻き終わりを下にして卵焼き器の向こう側に置き、あいた所で薄焼き卵を作り、手前にクルクル巻く。卵液がなくなるまで繰り返す。
- ⑤ まな板の上におき、冷めたら5等分に切る。