

食材2つだけ!

うなぎ

×

たまご

少ないうなぎで満足

うなぎのちらし寿司

材料 (2人分)

うなぎ …………… 1/2尾

たまご …………… 2個

すしめし …………… 茶碗2杯分

大葉(あれば) …………… 2枚

うなぎのタレ…………… 1袋

酒 …………… 大さじ1

○砂糖 …………… 大さじ1

○塩 …………… 少々

油 …………… 少々

1 いりたまごを作る

たまごはボウルに割り入れて溶きほぐし、○を加えて混ぜる。フライパンに油を入れて弱火で熱し、卵液を流し入れる。菜箸を6本使ってたまごをかき混ぜながら加熱し、そぼろ状になったら火を止める。

2 電子レンジで加熱する

うなぎは耐熱皿にのせて酒をかけ、ラップをかぶせて600Wの電子レンジで1分加熱する。短辺を半分に切って1cm幅に切り、うなぎのタレをからめる。

3 盛る

すしめしにいりたまごを混ぜて皿に盛り付け、うなぎをのせる。仕上げに千切りにした大葉をのせる。

調理時間

10分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索