

食材2つだけ!

うなぎ

×

卵



調理時間

15分

甘辛タレにごはんがススム うなちらし

材料 (2人分)

うなぎの蒲焼……………1/2尾

卵……………2個

温かいご飯……………茶碗2杯分

青じそ(あれば)……………2枚

○砂糖……………大さじ1

○しょうゆ……………小さじ1

すし酢……………大さじ1

うなぎ付属のタレ……………適量

1 材料を切る

青じそは千切りにする。うなぎは規定の方法で温め、1.5cm幅に切る。付属のタレをかける。

2 たまごそぼろを作る

耐熱ボウルに卵と○を入れて泡立て器で混ぜる。ラップをかぶせ、600Wの電子レンジで30秒加熱する。一旦取り出し、泡立て器でよく混ぜ、再度ラップをかぶせて600Wの電子レンジで1分加熱する。熱いうちに泡立て器でたまごがそぼろ状になるようによく混ぜる。

3 仕上げ

温かいご飯にすし酢と2を混ぜ、皿に盛り付ける。うなぎと青じそをのせる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索