

スタミナ抜群！ 丼ぶりにしてもOK

うなぎとごぼうの卵とじ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

溶き卵は2回に分けて入れることで、タレがふんわりと絡みます。

材料(2人分)

うなぎ蒲焼き 1尾
ごぼう 1/2本
三つ葉 1/2束
卵 2個
揚げ玉 大さじ2
A 水 120ml
和風だし(顆粒)
..... 小さじ1/2

B 酒 大さじ1
うなぎ蒲焼きのタレ
..... 大さじ1
みりん 小さじ1
粉山椒 適量

- 1 うなぎは一口大に切る。ごぼうはさがきにし、水に浸けてザルに上げておく。三つ葉は根元を切り落として2cmの長さに切る。卵は溶きほぐしておく。
- 2 フライパンにAを入れて強火にかけ、沸騰したらBを加える。再び沸騰したらごぼうを入れて中火で煮る。
- 3 ごぼうがしんなりしたら、うなぎ蒲焼きを加える。沸騰したら溶き卵を半量流し入れ、揚げ玉を加えて軽く混ぜる。卵が半熟になったら、残りの溶き卵を流し入れて軽く混ぜ、火を止める。
- 4 三つ葉を加え、蓋をして30秒蒸らす。器に盛り、お好みで粉山椒をかける。