

うなぎの旨みをぎゅっと包んで

# うなむすび



## 材料(4個分)

うなぎ蒲焼き …… 1/2尾 大葉 …………… 5枚  
酒 …………… 大さじ1 白ごま …… 大さじ1  
温かいご飯 …… 1合(330g) 焼き海苔 …………… 適量  
うなぎのタレ  
…………… 大さじ1(10g)

- 1 うなぎは1cm幅に切り、皿にのせて酒を振る。  
ふんわりラップをかけ、電子レンジ(500w)で  
1分加熱する。  
大葉は細切りにする。
- 2 ご飯にうなぎのタレを混ぜ合わせる。  
**1**、ごまを加え、うなぎを崩さないようにやさしく  
混ぜる。
- 3 4等分にして握り、海苔を巻く。

※写真はイメージです。

ココが  
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

## 管理栄養士考案!

うなぎは刻んで混ぜ込むことで、どこを食べてもおいしく  
楽しめます。大葉やごまを加えると香りと食感が良くなり、  
暑い季節にも食べやすくなります。