



ヘルシー  
メニュー  
Healthy menu

薬味を  
使った!

# さっぱりレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長  
管理栄養士  
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分  
エネルギー  
507 kcal

1人分  
食塩相当量  
1.0g

1人分  
ビタミンB1  
0.62 mg

薬味の香りが、うなぎの旨味を格上げ!

## うなぎの香味野菜ごはん

うなぎのビタミンB1と薬味(ねぎ・みょうが)の香り成分が代謝を促進し、食欲が落ちた時でも効率よく栄養を摂取することができます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

### 材料(2人分)

うなぎの蒲焼……………1尾    みょうが……………3本  
温かいご飯……………360g    大葉……………10枚  
小ねぎ……………5~6本  
いりごま(白)……………大さじ1

- 1 うなぎは酒(分量外)を軽く振ってラップをし、電子レンジで軽く温めます。その後、1~2cm幅に切ります。
- 2 みょうがは輪切り、大葉は千切り、小ねぎは小口切りにし、ポウルで軽く混ぜ合わせます。
- 3 ご飯にごまを混ぜ、器に盛ります。  
うなぎをのせ、上に2の薬味をたっぷり盛り付けます。

### ココがPOINT!

冷たく冷やした白だし(または昆布だし)を注ぎ、冷やし茶漬けにしてもお楽しみいただけます。