

うなぎ茶漬け

調理時間 15 分

《 材 料 》

うなぎの蒲焼き 1 尾
ごはん 茶碗 4 杯分
ねりわさび 大 1
昆布茶 12 g
水 3 カップ
白ごま 適量
きざみのり 適量

《 作り方 》

うなぎの蒲焼きは約 2 cm 幅に切っておきます。

お湯をわかし、昆布茶をとかしておきます。

茶碗にごはんを盛り、うなぎとねりわさびをのせ、白ごまときざみのりを飾ります。

食べる時に熱い昆布茶をたっぷりとかけていただきます。



【おいしさのヒミツ】

お茶漬けのお茶の代わりに昆布茶を使う事でよりおいしくいただけます。

お料理上手メモ

今回はわさびを使いましたが、お好みで青じそや青ねぎなどの薬味を添えてみてはいかがでしょうか。

(1 人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
256 kcal	8.9g	6.4 g	40.1 g	1.9g