

# うなぎの柳川風

さっとできる簡単おかず。豆腐やきのこなどを加えて具沢山にしても美味しい。

調理時間

10分

1人当り

439kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (1人分)

- うなぎの蒲焼き …… 1尾分
- ごぼう …… 1/2本
- 三つ葉 …… 4本
- 卵 …… 2個
- だし …… 2カップ
- 薄口しょうゆ …… 大さじ1と1/2
- みりん …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- 粉山椒 …… 適量

## ●作り方

- ① うなぎは1cm幅に切る。ごぼうはささがきにし、しばらく水にさらして水気を切る。三つ葉は3cm長さに切る。卵は溶きほぐす。
- ② 浅い鍋やフライパンに、だし、薄口しょうゆ、みりん、酒、ごぼうを入れて火にかける。
- ③ 沸いてきたらうなぎを加えて2～3分したら、卵を流し入れる。
- ④ 粉山椒をふり、三つ葉を飾る。

POINT① 浅い鍋やフライパンで作ると良いでしょう。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 料理研究家 荒木典子

お魚かんたんレシピTOPへ戻る