

温め方の工夫や
あっと驚くレシ
ピを是非お試し
ください。

お客様から投稿
頂いた「うなぎ」
の美味しい調理
方法をご紹介致
します。

鰻

土用の丑の日

七月二十一日(火)
土用の丑の日



自分へのご褒美

ラムちゃんさん投稿

うなぎの蒲焼を3倍楽しむ
うなぎづくし膳



ふっくらおいしい~! うなぎの美味しい調理方法

- 市販の鰻の水分を軽く拭き取ります。
- 日本酒をかけてラップをかけ、電子レンジで2分ほど加熱。
- うなぎにタレを半分かけて、トースターにアルミホイルとクッキングシートをしき、うなぎの脂がふつふつとしてくる程度焼きます。約3分。

その巻 うな井

うなぎの蒲焼 1/2 使用

どんぶりにご飯をよそい、うなぎを乗せお好みで山椒をかけて完成

【材料】(1人前)

- うなぎの蒲焼・・・1/2
- 鰻のタレ・・・適量
- ご飯・・・1人前
- 山椒・・・適量

その巻 う巻

うなぎの蒲焼 1/4 使用

★の材料を混ぜ、玉子焼き器でうなぎを芯に玉子焼きをつくる

【材料】(1人前)

- うなぎの蒲焼・・・1/4(2等分)
- うなぎのタレ・・・少々
- ★卵・・・2個
- ★だし汁・・・大さじ2
- ★薄口醤油小さじ・・・1/4
- ★塩・・・少々
- サラダ油・・・適量

その巻 うざく

うなぎの蒲焼 1/4 使用

うなぎ、胡瓜、生姜を★の合わせ酢で和える

【材料】(1人前)

- うなぎの蒲焼き・・・1/4
- 胡瓜(薄切り)・・・1本
- 塩(胡瓜にふり5分置く)・・・少々
- 生姜(千切り)・・・8g
- ★砂糖/塩・・・少々
- ★酢・・・小さじ1
- ★しょうゆ・・・小さじ1/2

ヘルシーボリュームUP うなたま丼

ペコさん投稿



【材料】(2人分)

- うなぎ・・・1尾
- 木綿豆腐・・・150g
- 玉ねぎ・・・1/4個
- 卵・・・2個
- きざみネギ
- ご飯・・・2膳分
- 井用タレだし汁・・・1/2カップ
- しょう油・・・大1
- みりん・・・大1

【作り方】

- うなぎを1cm幅に切る。豆腐、1cmのサイコロ状にする。玉ねぎ、スライスに切る。
- 井用タレを火に掛け、豆腐と玉ねぎを入れ火が通ったらうなぎを加え、サッと煮ます。
- 溶き卵を回し入れ、蓋をして弱火で半熟状に火を通します。
- ご飯を盛って、③をのせてきざみネギを飾ってできあがり!

うなぎとなすの ドライカレー

あやちゃんさん投稿



【材料】(2人分)

- うなぎ・・・半分
- パセリ・・・適量(お好み)
- なす・・・1本
- カレー粉・・・適量
- 玉子・・・1個
- だしつゆ・・・少々(2人分)

【作り方】

- 玉子を茹で玉子にして殻をむき 白身と黄身にわけて各みじん切りにする。
- パセリを細かくみじん切りにする。
- なすをさいの目切りにしてフライパンで炒めカレー粉とだしつゆで味付けする。
- うなぎをなすの大きさに合わせて切り③のフライパンに入れてなすと軽く混ぜる(うなぎが崩れないように注意)
- お皿にごはんを丸く平らに盛りその上にパセリ次にうなぎとなすそして白身 黄身の順に盛りつけて出来上がり。

ルビットアプリでは、その他のうなぎの美味しい調理方法をご紹介します。
是非この機会にダウンロードをしてみてくださいね。

