



Fresh Seafood!
うなぎ冷やし麺

Unagi

～うなぎ～

素麺やうどんでも、うなぎの蒲焼きが少し残っている日のお昼食にピッタリです。



調理時間

5分

東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>



Fresh Seafood!
うなぎ冷やし麺

475 kcal(1人分)

調理時間 5分

材料(2人前)

うなぎの蒲焼き	1/2～1尾分
卵	2個
きゅうり	1本
みょうが	2個
ひやむぎ	適量
そばつゆ	適量
酒	大さじ2
サラダ油	適量



作りかた

1. フライパンにサラダ油を少量弱火で熱し、うなぎの皮を下にして入れる。酒を加えてふたをして1分ほど蒸らしてから皮目をよく焼く。
2. 焼きあがったらうなぎを1cm角に切る。きゅうりはなめ薄切りにしてから棒切りにする。みょうがは縦半分切ってから半月切りにする。
3. 卵は溶きほぐし、フライパンにサラダ油小さじ1を熱して炒り玉子にする。
4. ひやむぎはたっぷりの湯でゆがいて、冷水にとってもむようにして洗って水気をきる。
5. 皿にひやむぎを盛り、きゅうり、炒り玉子、うなぎをのせ、みょうがを飾る。そばつゆをかけていただく。



Point!

うなぎは酒蒸してから皮目を焼いて香ばしく。

料理 料理研究家 荒木典子

© 東信水産株式会社