



Fresh Seafood!
うなぎの夏野菜炒め

Unagi

～うなぎ～

うなぎと夏野菜はよく合います。なすやオクラを加えても!蒲焼きはしっかり味がついているので、塩、こしょうは控えめに。



調理時間
10分

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



Fresh Seafood!
うなぎの夏野菜炒め

405 kcal(1人分)

調理時間 10分

材料(2人前)

うなぎの蒲焼き	1尾分
トマト	1個
玉ねぎ	1/2個
ズッキーニ	1/2本
パプリカ(黄)	1個
バジル	適量
塩	適量
こしょう	適量
オリーブ油	大さじ1



作りかた

1. うなぎは縦半分になり3cm幅に切る。トマトは横半分に切って種を取り、それぞれ4つに切る。たまねぎは大きめのくし形に切って横半分に切る。ズッキーニはピーラーで皮を縞目にむいて1cm幅の輪切りにする。パプリカは乱切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、ズッキーニ、玉ねぎ、パプリカを炒める。
3. 野菜に火がとおったら、うなぎ、トマトを加えて全体を炒め合わせる。
4. 塩、こしょうで味をととのえ、バジルを散らす。



Point/

トマト以外の野菜に火がとおってから、うなぎとトマトを加えてぎゅっと炒めます。

料理 料理研究家 荒木典子

©東信水産株式会社