



Fresh Seafood!
うなぎの柳川風

Unagi

～うなぎ～

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

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



Fresh Seafood!
うなぎの柳川風

439 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
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



作りかた

1. うなぎは1cm幅に切る。ごぼうはさがぎにし、しばらく水にさらして水気をきる。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。



Point/

浅い鍋やフライパンで作ると
いいでしょう。

料理 料理研究家 荒木典子

©東信水産株式会社