

チカラ うなぎの力



免疫力を高めるといわれるビタミンAや疲労回復に役立つといわれるビタミンB1が豊富です。脂質にはDHAやEPAも多く含まれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



うなぎの混ぜご飯

調理時間
10分

1人分
468kcal

うなぎの混ぜご飯

調理時間

10分

1人分

468kcal

【材料/2人前】

ご飯(炊きたての物).....2杯分

うなぎ(蒲焼き).....1串

もみのり.....適量

青ねぎ(小口切り).....適量

青じそ(細切り).....適量

練りわさび.....適量

A キッコーマンいつでも新鮮
しぼりたて生しょうゆ...小さじ2
本みりん.....小さじ4

【作り方】

①うなぎ蒲焼きは串を取って1cm角に切る。

②**A**はラップなしで電子レンジ(600W)に1分かけ、

①にかける。

③ボウルにご飯を入れ、②を加えて混ぜ、ラップか蓋をして蒸らす。

④のりを混ぜて器に盛りつけ、青ねぎ、青じそ、わさびをのせる。