ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

うなぎと玉子の五目ちらし

調理時間
15分
1人分
836kcal

夏の旬食材

きゅうり

＋

使ったのはコレ！

ミツカン 五目ちらし

うなぎと玉子の五目ちらし

材料/2人分

ご飯……500g（米1.5合分）
ミツカン　五目ちらし……小袋1袋
うなぎの蒲焼き……1尾
卵……2個
砂糖……小さじ2
塩……少々
きゅうり……1/2本
サラダ油……適量

作り方

①温かいご飯に「ミツカン 五目ちらし」をふりかけ、切り込むようにまんべんなく混ぜ合わせる。

②卵は溶いて、砂糖、塩を混ぜる。卵焼き器にサラダ油を熱し、溶いた卵１個分を流し入れる。表面がかたまる少し前に、三つ折にして取り出す。残りの卵も同様に作る。粗熱がとれたら、2㎝角に切る。きゅうりは薄く輪切りにし、塩（分量外）少々をしてしんなりしたら水けを絞る。うなぎは電子レンジなどで温め、2～3㎝角に切る。

③器に①を盛り、②を彩りよく盛り付ける。