

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

ふわふわ卵のうなぎちらし

調理時間

10分以内

1人分

693kcal



※写真はイメージです。

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

ふわふわ卵のうなぎちらし

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
きゅうり……………1/4本
卵……………2個
かに風味かまぼこ……………4本
サラダ油……………小さじ1

作り方

- ①温かいご飯に「ミツカン 五目ちらし」を振りかけ、切り込むようにまんべんなく混ぜ合わせる。
- ②かに風味かまぼこは裂き、きゅうりは縦半分に切り、さらに薄切りにする。うなぎは一口大に切る。
- ③ボウルに卵を溶き、かに風味かまぼこを加えて混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を入れてはして大きくかき混ぜるようにして炒る。
- ⑤器に①を盛り付け、④、うなぎ、きゅうりを飾る。