



からだを養う
レシピ

No.3

うなぎと卵の トマト炒め

栄養豊富なうなぎは、
夏バテ解消・体力回復など、
暑い夏にはもってこいの食材。



材料

4人分

・ うなぎ蒲焼 (タレ付)	1尾	・ サラダ油	大さじ2
・ 白ねぎ	1/2本	・ お酒	適量
・ 卵	2個	・ 塩、胡椒	適量
・ トマト	1個		

作りかた

- 1 うなぎは角切りにし軽く炙り、添付のタレをまぶしておく。
- 2 白ねぎは斜め切りにする。トマトは一口大の角切りにする。
- 3 卵は溶きほぐして、熱したお鍋でふんわりと炒め、半熟で取り出す。
- 4 中華なべにサラダ油を加え熱し、白ねぎを炒め、香りが出たらトマトとうなぎを加え、炒め合わせる。
- 5 酒をふりかけ、全体に馴染んだら、②の卵を戻して混ぜ合わせる。塩、胡椒で味を調える。

