



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



うな重、うな丼だけじゃない！ 牛うなおむすび



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
455kcal	0.7g	約25分

この表示値は目安です

■材料 (5人分 ※一人分2個として)

うなぎ(蒲焼)	100g
牛肉 パラ切り落とし	100g
しょうが	10g
水	大さじ2
酒	大さじ2
A しょうゆ	大さじ3/4
みりん	大さじ3/4
砂糖	10g
あたたかいご飯	900g

■作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、熱湯にサッとくぐらせ、冷水につけて水気を切る
- ②しょうがは皮を剥いて千切りにし、水にさらして水気を切る
- ③鍋にAを入れ強火にかけ、沸騰したら中火にし、少し煮詰まったら①を加えて、煮汁がほぼなくなるくらいまで煮る
- ④③に②を加えて全体によく煮からめ、火からおろす
- ⑤ごはんを10等分して、丸く形を調える
- ⑥⑤の上に④、うなぎの順番で盛り付ける



土用の「うし」の日だから、「うなぎも牛肉もどっちも食べたい！」を叶えた贅沢なおにぎりをどうぞ！

cooking memo