



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！ うなぎのチャーハン



| 一人あたりのエネルギー | 食塩相当量 | 調理時間 |
|-------------|-------|------|
| 458kcal | 1.2g | 約20分 |

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

うなぎ(蒲焼) 1/2本
溶きたまご 1個分
あたたかいご飯 360g
大葉 3枚
みょうが 1個
きざみねぎ 20g
サラダ油 大さじ1
付属の蒲焼のタレ 10ml入1袋
塩・こしょう 少々

■作り方

- ①うなぎは、1cm角に切る
- ②大葉は半分に分けて千切りに、みょうがは粗みじん切りにする
- ③フライパンにサラダ油を入れ、溶きたまごを加えて半熟のスクランブルエッグを作る
- ④③にご飯を入れて、バラバラになるまで炒め、
①と②、きざみねぎを加えて軽く炒める
- ⑤④に蒲焼のタレ、塩・こしょうを加えて味を調える

cooking memo