

うなぎとニラの卵とじ

材料(2人分)

うなぎ 蒲焼.....1/2尾
ニラ.....30g(1/3束)
植物油小さじ1
玉ねぎ.....1/4個(50g)
卵.....2個

A
[だし汁.....1/2カップ
酒.....大さじ1
みりん.....大さじ1
醤油.....小さじ2

作り方

- 1.うなぎは一口大に切る。ニラは4cm長さに切る。
卵は溶いておく。
.....
- 2.フライパンに植物油をひき、中火にかけ、ニラを入れて
サッと炒めたらいったんとりだす。
.....
- 3.(A)を全てフライパンに入れ、中火で熱し、玉ねぎを入れて
煮る。
.....
- 4.うなぎを加え、さらにニラを戻し入れたら
卵を回し入れ、ふたをする。半熟状になったら火を止める。

栄養
コメント

うなぎにはビタミンB1が豊富。吸収をよくするため、ニラや玉ねぎに多く含まれるアリシンと一緒に食べるのがおすすめです。