

【うなぎのおいなりさん】



材料(4人前)

うなぎ（蒲焼 使用）	1尾 (200G)
油揚げ	4枚
つゆの素	100 mL
水	250 mL
きゅうり（小口切り）	1本
しょうが（千切り）	2かけ
ご飯	500G
オリーブオイル	大1 1/2
白ごま	大4
粉山椒	少々

作り方

1. 油揚げは熱湯をかけて、油抜きし、半分に切ってつゆの素、水と一緒に鍋に入れふたをして約5分煮ます。裏返してふたをしないで煮汁がなくなるまで煮ます。
2. ボウルに塩もみしたきゅうり、うなぎ、しょうが、ご飯、オリーブオイル、粉山椒を入れてさっくりと混ぜ合わせます。
3. 1の油揚げを開き8等分にした2を詰めたら出来上がりです。材料(4人前)

駿河淡水株式会社

棟原郡吉田町神戸 2259 番地の 2