

うなぎのちらし寿司 **和**

豆知識

2021年の「土用の丑の日」は7月28日(水)! この時期になると無性に食べたいくなる「うなぎ」で、子供も大好きなちらし寿司を作ってみましょう♪

Point

うなぎは酒をまわしかけて温め直すとふっくらします!

RECIPE

材料 4人分

うなぎの蒲焼 …… 1枚

酒 …… 大さじ1

いくら醤油漬 …… 50g

卵 …… 3個

サラダ油 …… 大さじ1

大葉 …… 5枚

A ごはん …… 2合

A すし酢 …… 大さじ4

B 砂糖 …… 大さじ1

B 塩 …… 小さじ1/2

作り方

- ① **A**を合わせ、酢飯を作る。大葉は千切りにする。
- ② アルミホイルにうなぎの蒲焼を乗せ、酒をまわしかける。アルミホイルでふわっと蓋をし、トースターで3分温める。蓋を取り、うなぎのタレをかけ、2分加熱する。1.5cm幅に切る。
- ③ 卵を溶き、**B**と合わせる。フライパンにサラダ油をひいて加熱する。フライパンが十分に温まったら、卵を入れて手早く混ぜ、炒り卵を作る。
- ④ 器に酢飯を広げ、その上に炒り卵、うなぎ、いくら醤油漬、大葉を散らす。

