



最強
スタミナ飯★

うなぎ+にんにく炒飯



材 料 (2~3人分)

うなぎ	1尾
付属のうなぎタレ	1袋
料理酒	大さじ1
醤油	小さじ2
ごま油	適量
冷ご飯	350g
卵	1個
マヨネーズ	小さじ1
いりごま(白)	大さじ1
みょうが	4本
にんにく	2片
カイワレ大根(飾り用)	半パック

作 り 方 (調理時間 約30分)

- ① 大きめのフライパンにごま油を薄く引く。うなぎをのせ、全体に料理酒を振って蓋をし、弱火で3分ほど蒸し焼きにする。うなぎは一口サイズにカットしておく。
- ② ボウルに冷ご飯を入れふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する(600W30秒、500W40秒)。加熱後溶き卵、マヨネーズ、付属のうなぎタレを入れて混ぜる。にんにくとみょうがは粗みじん切りにしておく。
- ③ うなぎを蒸し焼きにしたフライパンにごま油を足し入れ、にんにくを弱火で炒める。香りが出たらご飯を加えて強火にし、ヘラを使って素早く切るように炒める。米がパラパラとほぐれたら醤油を加え、香りが立ったら火を止める。みょうが、いりごまを入れよく混ぜる。
- ④ ①で切ったうなぎが崩れないようにざっくり混ぜ入れる。盛り付けたら、カイワレ大根を手でちぎって散らし、完成。