

♡ 鰻入り夏サラダどんぶり

656kcal



材料(2人分)

鰻の蒲焼

鰻の蒲焼…1枚

酒…大さじ1

旨味スクランブルエッグ

卵…2個

蒲焼のたれ…小さじ2

バター…10g

夏野菜サラダ

ゴーヤ…小1/4本

きゅうり…1/2本

赤パプリカ…1/4個

水菜…1/4株

【A】

酢…小さじ1

オリーブ油…小さじ1

蒲焼のたれ…小さじ3

ご飯…2杯分(約300g)

作り方

- 1 鰻の蒲焼に熱湯をかけて軽くたれを流し、フライパンに入れて酒をかけ、蓋をして弱火で1分程温める。取り出して、2cm角に切る。
- 2 卵を溶いて蒲焼のたれをよく混ぜ合わせ、バターを溶かしたフライパンに流し入れ、箸で大きく混ぜながらふんわりと仕上げる。
- 3 ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをスプーンで取って薄切りにし、冷水に4~5分さらしてから水気を絞る。きゅうりは小さめの乱切り、赤パプリカはヘタと種を取って細切り、水菜はざく切りにする。
- 4 【A】を混ぜてドレッシングを作り、3 に和える。
- 5 どんぶりにご飯、2 と 4 を盛りつけて、1 をのせる。

ここがポイント /

ポイント1



スーパーで買った鰻の蒲焼を温めるのに、電子レンジを使っていませんか？ さっと熱湯をかければくさみが和らぎ、酒をかけてフライパンで蒸すことでふっくら柔らかくなります。ぜひ試してみてください！

ポイント2



蒲焼のたれは、実はいろいろ使えます！ スクランブルエッグに入れば旨みが増し、ドレッシングに入ると、鰻にぴったりのサラダが完成です。たれを無駄なく使えて、おすすめです。