

# うなぎのだし茶漬



## 栄養成分(1人前)

カロリー	359kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	9.0g
炭水化物	58.6g
塩分	1.9g

## 【材料(2人前)】

ご飯	300g
うなぎ	1/2尾
酒	10g
だし醤油	20g
水	180g
大葉	2枚

## ～アレンジ方法～

- ・ねぎ、みょうが、わさびなどお好みの薬味で。
- ・だし醤油の代わりに白だしや梅こぶ茶でも美味しくできます。

## 【作り方】



① 大葉を洗い、千切りにしておく。



② うなぎの蒲焼きを一口大に切る。



③ 酒をふりかけて(うなぎをふっくらさせるため)、500wの電子レンジで1分加熱する。



④ 水にだし醤油を入れて混ぜる。



⑤ あたたかいご飯の上にもうなぎを乗せて、だしをかける。



⑥ うなぎに大葉を乗せれば完成！



⑦ ねぎやみょうがなど、様々な薬味でアレンジすることも可能。



⑧ 寒い時期には温かいだしをかけるのもオススメ。



冷たいだしであっさり食べられるので、食欲がないときにオススメです。薬味の種類を変えたり、だしを温かくしたりアレンジも可能です。うなぎにはビタミンAが豊富に含まれています。ビタミンAは身体の免疫力を高めてくれるため、夏バテを予防する効果があります。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！  
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

