

→今月の【 簡単レシピ 】 2021/8 月更新

夏バテ予防の代名詞といえば『うなぎ』ですが、うなぎ重やうなぎ丼は高価だし、カロリーも気になりますよね。

そこで、少量のうなぎでも十分に美味しく楽しめる『混ぜご飯』はいかがですか？

夏野菜を使った『揚げ野菜の煮浸し』と一緒に夏バテ知らずで過ごしましょう!!

## 簡単レシピ 『鰻の混ぜご飯と揚げ野菜の煮浸し』

### 鰻の混ぜご飯

【材料 1人分】	
ご飯	120g
鰻蒲焼	30g
料理酒	少々
卵	30g
油	少々
むき枝豆	10g
しらす干	1g

### 【作り方】

- ①フライパンにクッキングシートを敷き、細切りにした鰻蒲焼をのせ、料理酒をふって加熱する
- ②フライパンに油を熱し炒り卵を作る
- ③温かいごはん①、②、むき枝豆、しらす干を加えて混ぜ、器に盛る



※ 栄養量(1人分)エネルギー359kcal 塩分0.6g



### 揚げ野菜の煮浸し

【材料 3人分】	
茄子	1本(200g)
ししとう	9本(60g)
パプリカ	1/2個
エリンギ	2本
アスパラ	100g
揚げ油	大さじ3
水	120cc
ポン酢	40cc

### 【作り方】

- ①茄子は縦半分に切り、皮にかのこ模様の切り目を入れて大きめの一口大に切る
- ②ししとうは切込みを入れ、パプリカ、エリンギは縦切り、アスパラは5cm長さに切る
- ③フライパンに油を熱し、①の皮目を下にして並べ中火で1~2分加熱する
- ④③をひっくり返したら、ししとう、パプリカ、エリンギ、アスパラを加えて揚げ焼きにする
- ⑤④に水とポン酢を加えてひと煮たちしたら器に入れて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす

※ 栄養量(1人分)エネルギー163kcal 塩分0.7g