

うなぎのネバトロ丼 ～どんぶりもののレシピ～



■材料(1人分)

オクラ	15g	みりん	5g
長芋	15g	砂糖	1g
きゅうり	10g	ゆめごはん1/35トレイ	180g(1/パック)
うなぎの蒲焼き	35g	刻みのり	1g
酒	15g	みょうが	3g
減塩げんたしょうゆ	8g	練りわさび	1g

【作り方】

- ① オクラは小口切り、長芋は5mm角に切り、きゅうりは縦に4等分にし5mm幅に切る。
- ② うなぎの蒲焼きは1cm幅に切る。
- ③ フライパンに②、酒を入れて加熱し、**減塩げんたしょうゆ**、みりん、砂糖を加えてさらに加熱し、うなぎに火が通ったら、うなぎと煮汁を分ける。
- ④ 煮汁が冷めたら、①を加え、粘りがでるまで、よくかき混ぜる。
- ⑤ **ゆめごはん1/35トレイ**はパッケージに記載されている方法で温める。
- ⑥ どんぶりに⑤を盛り、刻みのり、④、うなぎの順に盛り付ける。
- ⑦ 仕上げにせん切りにしたみょうが、練りわさびを飾る。

♪ワンポイントアドバイス

しょうゆのかわりに**減塩げんたしょうゆ**を使用することで、塩分を抑えることができます。

■使用商品



減塩げんたしょうゆ



ゆめごはん1/35トレイ

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
462	9.7	8.5	83.1
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
427	265	156	1.1

日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)で計算