

うなぎのネバトロ丼 ～どんぶりものレシピ～



■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トレー	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する。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、粘りが出るまで、よくかき混ぜる。
- ⑤ **ゆめごはん1/35トレー**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。

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

ワンポイントアドバイス

- しょうゆの代わりに**減塩げんたしょうゆ**を使用することで、塩分を控えることができます。

■使用製品



減塩げんたしょうゆ



ゆめごはん1/35トレー