

うなぎの簡単炊き込みご飯



★作り方★

- ① お米を研いでざるにあげて30分水けを切る
- ② うなぎを1センチ幅に切る
- ③ 炊飯器に①、調味料A、ほんだしを入れて②を加えて炊く
- ④ 炊きあがったら生姜を加えてさっと混ぜる
- ⑤ 器に盛ってネギ、きざみのりを散らして出来上がり♪

★材料★

【4人前】

お米	2合
うなぎ	1本
カットねぎ	適量
生姜(千切り)	3グラム
きざみのり	適量
調味料	
A 水	2カップ
A 醤油	大さじ2
A 酒	大さじ1
A 塩	小さじ1/2
ほんだし	小さじ2



うなぎ 長焼き

夏も終盤!うなぎを食べて乗り越えよう!

カットねぎ

収穫後すぐカットしており
鮮度抜群。長持ちします。