



◆ ◆ ◆ 鼻が気になる方のレシピ ◆ ◆ ◆

主 菜 うなぎと蒸しなす 葡萄添え

【材料(2人分)】

市販のうなぎ(蒲焼き) …… 70g × 2人前

葡萄 …… 10個(巨峰又はピオーネ、種と皮を除いて)

なす(中) …… 2本

おろし生姜 …… 3g

長ねぎ …… 20g(千切り)

三つ葉 …… 20g(3cm幅カット)



<調味料>

市販のうなぎのたれ …… 2人分

水 …… たれの分量の3倍

醤油 …… 適量

【作り方】

1. フライパンにうなぎとうなぎのたれ、水を入れ、弱火でゆらしながら熱を加えます。
2. うなぎに火が入って全体にたれがからまってきたら、葡萄を加えさっと火を通します。
3. なすのへたを取りラップで包み、電子レンジで4分加熱したあと、1本を縦に8等分して生姜醤油をからめます。
3. 器に(2)と(3)を盛り、長ねぎ、三つ葉をのせてできあがり。



このレシピのポイント… うなぎ

このレシピの核となる食材は「うなぎ」です。

うなぎには「気や血を補う作用」があるので、人間を全体的に元気にしてくれます。