



きれいな水で  
大切に育てられた  
自慢のうなぎです。

# グリーンアイ うなぎ

※写真はイメージです。

ワンポイント  
アドバイス

## ご家庭での蒲焼の美味しい召し上がり方

フライパンを  
使う場合



フライパンにのせ、お酒をふりかけ、  
ふたなしで5~6分弱火で蒸します。

電子レンジを  
使う場合



お酒を少々ふりかけ、ラップに包み、  
40~50秒温めます。

オーブントースターを  
使う場合



お酒を少々ふりかけ、アルミホイルで包み、  
5~6分オーブントースターで焼きます。

※お米・お水も普段よりちょっといいものを使ってみましょう。

エネルギー  
(1人分)  
約**544**  
Kcal

塩分  
(1人分)  
約**6.2**g

食卓  
バランス  
チェック!

主食 副菜 主菜



※写真はイメージです。

# 大満足の味わい! うなぎまぶし

## 材料(2人分)

- うなぎ …………… 1尾
- 料理酒 …………… 大さじ1
- 蒲焼のたれ …………… 大さじ3
- だし汁(a)  
和風つゆ …………… 大さじ3と1/2
- 水 …………… 2カップ
- わさび …………… お好み
- 薬味  
万能ねぎ …………… 2本(小口切り)  
みょうが …………… 2本(半月薄切り)  
のり(もみ海苔) …………… 1枚
- ごはん …………… 400g

## 【作り方】

- ① (a)のだし汁を作る。
- ② うなぎは酒をふり、ラップをして電子レンジで温め、短冊に切る。

## ワンポイント アドバイス

ご家庭でのうなぎまぶしの  
美味しい召し上がり方



- 1杯目 ごはんにうなぎのたれを加え、軽く混ぜ、うなぎをのせて1杯目を頂く。
- 2杯目 2杯目は薬味をのせて頂く。
- 3杯目 3杯目は薬味をのせ、だし汁を入れわさびを添えて頂く。

エネルギー  
(1人分)  
約**473**  
Kcal

塩分  
(1人分)  
約**1.9**  
g

食卓  
バランス  
チェック!

主食 副菜 主菜

※牛ハラミ肉を300g使用として栄養価計算。

※写真はイメージです。

スタミナ満点!

# 牛焼肉丼

## 材料(4人分)

- 牛焼肉用……………300g
- 焼肉のたれ……………大さじ4
- サニーレタス……………4枚
- ねぎ…1/2本(白髪ねぎに切る)
- ししとう……………8本
- にんにく……………2粒
- サラダ油……………小さじ2
- ごはん……………800g

## 【作り方】

- ① 牛焼肉用はたれに10分位漬ける。ねぎは白髪ねぎにして、水にさらす。サニーレタスは一口大にちぎり、にんにくは薄切りにする。  
フライパンにサラダ油を入れ、弱火でにんにくを薄いきつね色に炒め、
- ② お皿に取り出す。強火にして、牛焼肉用を焼きししとうを入れ、さっと炒め、残ったたれを加える。
- ③ 器にごはんを盛り、②のたれをごはんにかけ、サニーレタスを敷き、上に牛焼肉用を盛り、にんにく、白髪ねぎ、ししとうを添える。

**ワンポイントアドバイス**  
にんにくは薄いきつね色で取り出すと余熱で美味しそうな色に!