

7月26日(月)は、土用の丑の日



国産グリーンアイうなぎで



※写真は1人前のイメージです。

【作り方】

- ①うなぎは酒を振り、ラップをして電子レンジで(600wで約1分)温め、半分に切る。
- ②丼にごはんを盛りタレをかけ、うなぎにタレをからめて乗せる。
お好みで、さんしょうの粉を振る。

材料(4人分)

- トップバリュ グリーンアイ
うなぎ蒲焼……………2尾
- 酒……………大さじ2
- うなぎのタレ……………大さじ6
- ごはん……………800g
- S&B さんしょうの粉(市販)……………適量

エネルギー
(1人分)
547
kcal

塩分
(1人分)
2.3g
(タレ全て含む)

食事バランスガイドによる分類



7月26日(月)は、土用の丑の日



国産グリーンアイうなぎで



エネルギー
(1人分)
537
kcal

塩分
(1人分)
3.4g
(タレ全て含む)

食事バランスガイドによる分類



※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ① aを混ぜ、だし汁を作る。
- ② うなぎは酒を振り、ラップをして電子レンジで(600wで約1分) 温め、2cm幅に切る。
- ③ おひつにごはんを盛りタレをかけ、上にうなぎを並べる。
- ④ 1杯目はそのまま、2杯目は薬味をのせて、3杯目はだし汁をかけ、わさびを添えてどうぞ。

材料(4人分)

- トップバリュ グリーンアイ うなぎ蒲焼……………2尾
 - 酒……………大さじ2
 - うなぎのタレ……………大さじ3
 - ごはん……………800g
 - ヤマキ 割烹白だし(市販)……………60cc
 - 水……………600cc
- 【薬味】—
- 薬味ねぎ (小口切り)……………4本
 - トップバリュ きざみのり……………適量
 - 大葉(千切り)……………4枚
 - みつば(1cm長さに切る)……………4本
 - トップバリュ わさび……………10g
 - S&B さんしょうの粉(市販)……………適量



[作り方]

- ① フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ、にんじん、ニラを炒め、焼肉のタレをからめる。
- ② 器にごはんを盛り、①をのせる。

材料(4人分)

- 牛肉焼肉用…………… 300g
- 玉ねぎ(半分に切って、1cm幅に切る)…………… 1個
- にんじん(5cm長さの千切り)…………… 1/3本
- ニラ(5cm長さに切る)…………… 1束
- ごま油…………… 大さじ1
- ごはん…………… 800g
- エバラ食品
黄金の味 中辛(市販)…………… 大さじ6

エネルギー
(1人分)
698
kcal

塩分
(1人分)
1.5g
(タレ全て含む)

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 肉・魚卵 果物

※写真は1人前のイメージです。