

# 料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

## 🍴 今月の一品 うなぎごはん

土用<sup>うし</sup>丑の日って？

まず、土用とは、土旺<sup>どおうようじ</sup>用事が省略されたもので、各季節の最後の18～19日間をいいます。中でも丑の日に当たる日が「土用丑の日」、一般的には「夏土用の最初の丑の日」がうなぎを食べる日となっており、今年は7月22日がその日にあたります。

うなぎごはんを食べて夏バテにならない健康的な夏を過ごせるようにしたいですね。



### 材料2人分

米	140g
うなぎの蒲焼	140g
ごぼう	40g
だし汁	200cc
A	
蒲焼のタレ	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1と1/2
酒	小さじ1と1/2
木の芽(さんしょう粉)	少々

### 作り方

- ① 米は洗ってざるに上げる。
- ② うなぎの蒲焼は1cm幅に切る。
- ③ ごぼうはさがきにして水に浸けておく。
- ④ だし汁にAを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 洗ったお米を釜に入れ、④を加えてごぼうを米の上に置いて炊く。
- ⑥ 炊き上がった②のうなぎのをのせ、10分蒸らす。
- ⑦ ほぐして器に盛り、木の芽をのせる。

### ポイント

ごぼうのさがきがきで、うなぎの臭みをうち消す効果があります。

### 1人分の栄養価

エネルギー

483kcal

たんぱく質

21.8g

脂質

15.5g

食塩

2.0g