

ボリューム満点！

うなぎの卵とじ丼

15分

1人分あたり
655
kcal

DELISH
KITCHEN

 **ヨクベニマル**

ボリューム満点！ うなぎの卵とじ丼

15分

1人分あたり
655
kcal



材料 (1人分)

ごはん 茶碗1杯分 (160g)

うなぎの蒲焼き 1/2 枚

玉ねぎ 1/4 個

三つ葉 1/5 束

卵 1 個

☆調味料

みりん 大さじ 1

しょうゆ 大さじ 1/2

水 100cc

- 1 玉ねぎは薄切りにする。三つ葉は3cm幅に切る。ポウルに卵を割り入れて混ぜる。
- 2 うなぎの蒲焼きは食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋に☆を入れて煮立たせ、玉ねぎを加え、しんなりするまで中火で煮る。
- 4 3にうなぎの蒲焼きを広げて加え、1~2分煮て卵を回し入れる。卵が半熟状になるまで煮て火を止め、三つ葉を加える。
- 5 器にごはんを盛り、4をのせる。