



夏野菜を加え、栄養のバランスもとれた一品です。



栄養価(1人分)

カロリー	365.7kcal
食物繊維	3.1g
ビタミンA	328.3μg

材料2人分

ウナギかば焼き	1尾
茄子	1個
長芋	50g
オクラ	8本
塩(オクラの塩茹で用)	適量
油	大さじ1
スライスしたニンニク	少量
かば焼きのタレ	大さじ1
酒	大さじ1
ごま油	小さじ1
酢	小さじ2
白ねぎ	約7cm

作り方

1. 茄子は縦8等分に切り、さらに半分の長さに切り、水につけておきます。
2. 長芋は皮をむき、茄子に合わせた大きさに切ります。
3. 鍋に湯を沸騰させ塩を入れます。オクラはさっと30秒塩茹でした後、冷水にとって色止めし、半分の長さに切ります。
4. 白ねぎはごく細いせん切りにし、水にさらしてから水をきり、白髪ねぎを作っておきます。
5. ウナギは一口大のそぎ切りにします。
6. フライパンに油とスライスしたニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出たら1の茄子の水をきったものと2の長芋を強火で色づくまで炒めます。
7. 6に5のウナギ、3のオクラを加えて味がなじむ程度に炒めます。
8. 7にかば焼きのタレ、酒を入れて炒め合わせ、最後に酢とごま油を全体にふり香りをつけます。皿に盛りつけ、4の白髪ねぎを天盛りします。

食材の使い方・ポイント

今回は、簡単に作るためにかば焼きのタレを使いました。よりあっさり仕上げたいときはウナギの白焼きを使い、塩、醤油、みりんなどで味つけするとよいでしょう。

