

主とする魚介藻類名【シラス、ウナギ】

材料(2人分)

白飯 …………… 300g
ウナギ …………… 半切れ
シラス …………… 25g
卵 …………… 2個
白ネギ …………… 20g
チンゲン菜 …………… 1/3株
ウインナー …………… 4本
枝豆8サヤ→ご飯の中に入れる

付け合わせ

ブロッコリー …………… 40g
プチトマト …………… 4個
チーズ …………… 1枚
のり …………… 1枚
しょうゆ …………… 大さじ1
塩 …………… 少々

作り方

- ① 白ネギ、チンゲン菜をみじん切りに、ウナギは一口大に切る。



- ② フライパンにサラダ油を引き、白ネギとチンゲン菜を炒める。



そこに枝豆と白飯を加え炒める。



最後にレンジで温めたウナギを入れ、しょうゆと塩をかけてざっくり混ぜる。



- ③ 卵とシラスを混ぜフライパンで薄焼き卵を作る。



- ④ 卵の端を三角に切る。



- ⑤ お皿にご飯を盛り付け、その上に包むように卵をのせる。三角に切った卵は魚のしっぽにし、魚の形になるよう全体の形を整える。



- ⑥ ウインナーに切り込みを入れフライパンで焼く。



- ⑦ チーズ、のりを丸に切る。(のりの方が小さめ)



- ⑧ ウインナー、ブロッコリー、チーズ、のりを盛り付けて完成。

