

家庭科教員をめざす
和洋女子大学
家政福祉学科の学生考案

風味豊かなしそとしょうが、
香ばしいごまで楽しむうなぎのご飯です

しょうがとしそ香る
うなぎの混ぜご飯





風味豊かなしそとしょうが、香ばしいごまで楽しむうなぎのご飯です

しょうがとしそ香るうなぎの混ぜご飯



材料:2人分

- 〔 白米…………… 1合分(150g)
- しょうが…………… 15g

- うなぎのかば焼き…………… 3/4本(150g)
- うなぎのたれ…………… 15g
- 大葉…………… 3枚
- 白炒りごま…………… 2g



作り方

調理時間約15分 ※炊飯時間を除く

- ① しょうがを千切りにして、白米の上に散らしてご飯を炊く。
- ② うなぎを横半分に切り、1.5cm幅の短冊に切る。
- ③ 大葉を縦半分に切り、千切りにする。
- ④ うなぎを皿にのせ、ラップをかけてレンジで1分ほど加熱して温める。
- ⑤ 炊きあがったしょうがご飯にたれ、うなぎ、大葉、ごまを加えてさっくり混ぜる。

C O L U M N

薬味やごまの香りと一緒に
うなぎを楽しんで♪

★しょうがは炊き込んでもいいですが、生の千切りをご飯に混ぜてもおいしいですよ。

★炒りごまは、フライパンで乾煎りしてから使うと、香りが引き立ちます。

レシピ考案

家政福祉学科・1年
大瀧 由佳さん

家政福祉学科・1年
島崎 彩さん

家政福祉学科・1年
田中 乃愛さん

作
っ
て
み
て
ね
!

