

[R6.7.13]サタデー・クッキング うなぎ玉丼&豆腐と小松菜のお吸い物

<準備班>

★炊飯 1人当たり0.6合(つけ置きなし)。

材料

<うなぎ玉丼> 4人あたり

うなぎ	1	尾
白ネギ	1	本
卵	4	個
玉ねぎ	1	玉
マイタケ	1	袋
大葉	4	枚
A 水	140	ml
A 料理酒	40	ml
A みりん	40	ml
A しょうゆ	40	ml
サラダ油	適量	
緑茶(ペットボトル)	うなぎが浸る程度	
山椒	適量	

<豆腐と小松菜のお吸い物> 8人あたり

豆腐	1	丁
小松菜	1	袋
B 水	1600	ml
B だしの素	大さじ1、小さじ1	
B しょうゆ	大さじ2、小さじ1	

下ごしらえ

うなぎ	たれは先に水で洗い流す。人数分に切り分ける。
白ネギ	斜め切り
玉ねぎ	薄切り
大葉	軸を取って半分に切り細く刻む
Aの調味料	混ぜておく
豆腐	適度なサイズに切る
小松菜	水洗いし、軸を切り落とし、3cm程度のサイズに切る

作り方

<うなぎ玉丼>

1. フライパンに、うなぎを、重ならないように並べる。
2. うなぎがひたる高さまで、緑茶を入れる。少なければ水を足して、ひたるようにする。
3. 強火にかけ、緑茶がほぼなくなったらうなぎをいったん取り出す。
4. フライパンにサラダ油を熱し、白ねぎ・玉ねぎを炒める。
5. 卵を溶いておく。
6. Aの調味料を加えて沸騰させる。
7. 沸騰後、うなぎを入れて、弱火で蓋をして1分。
8. 強火にして卵を半分入れ、卵白が固まってきたら、残りの半分も入れる。いいところで火を止める。

<豆腐と小松菜のお吸い物>

1. 鍋にB 水 1600ml、だしの素大さじ1と小さじ1、醤油大さじ2と小さじ1を入れ火にかける。
2. 沸いたら豆腐と小松菜を入れて、3分程煮たら完成

.....調理はここまで.....

消毒・盛り付け

最小限の器具を残して片づけ、机と手指を消毒する。
 どんぶりにご飯を盛り、その上に具をのせる。
 最後に大葉を盛り付ける。
 お好みで山椒を振る。
 お吸い物も盛り付ける。

