



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

鰻茶漬け

スタミナたっぷりのさっぱりメニュー。暑さに負けない夏茶漬けです！



カロリー
385 kcal
(1人分)

調理
時間
約20分

材 料 (2人分)

鰻のかば焼き	1尾	しば漬け	少々
酒	小さじ1	塩	2つまみ
ごはん(2膳分)	約280g	白ごま・わさび	少々
大葉	2枚	刻み海苔	適量
みょうが	小1個	ほうじ茶	適量
大根	1.5cm	(常温、又は冷やしておく)	

作り方

1

鰻は2cm角に切って酒をまぶす。



2

大根は薄い短冊切りに、しば漬けは小さめに切る。大葉は細切りに、みょうがは薄切りする。



3

大根に塩をまぶして揉み、3分おいてからザルにあげる。流水で軽く洗い(少し塩味が残る程度)水気を絞る。



4

3の大根にしば漬けをさっと混ぜる。



5

トースターのトレーにアルミ箔を敷き、鰻を並べて3～5分焼く。



6

器にごはんを盛って、添付のタレをごはんの上にかける。



7

6のごはんの上に4の大根、5の鰻、刻み海苔、大葉を盛り、白ごまとわさびをあしらい、ほうじ茶をかける。

ワンポイントアドバイス

- 夏バテ気味の時も、鰻をさっぱり食べられる一品です。熱々ごはんを冷たいお茶でどうぞ。
- 薬味の量はお好みで加減してください。
- ほうじ茶がよく合いますが、お好みで緑茶や玄米茶に変えてください。

栄養価

- 鰻は美肌効果があるレチノールを豊富に含み、鉄分やカルシウムなどのミネラル類も多く含みます。大根のビタミンCと相性が良く健康効果を高めます。また大根の消化酵素は、鰻の消化を助ける働きもあります。
- 男性のスタミナUPはもちろん、肌荒れや貧血が気になる女性にもおすすめです！



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。