



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

鰻入りオムライス

家族で食べたい栄養満点の鰻アレンジオムライス♪

カロリー
519 kcal
(1人分)調理
時間
約20分

材 料

(2人分)

鰻のかば焼き 1尾
玉ねぎ 1/2個
ピーマン 2個
バター 15g
ごはん 250g
塩・コショウ 少々
酒 小ざじ1〜2

<A>

鰻のタレ 大ざじ1
ケチャップ 大ざじ2
牛乳 大ざじ1
卵 2個
塩 少々
サラダ油 適量
かば焼きのタレ(あれば)・
ケチャップ・山椒 適量

作り方

1

玉ねぎとピーマンは粗みじん切りにする。鰻は頭に近い方から1cm幅に6枚切り、残った身は1.5cm角に切る。



2

フライパンにバターを熱し、玉ねぎとピーマンを入れてしんなりするまで炒める。



3

ごはんを加えてパラッとすするまで炒め、合わせた<A>の調味料を加えて全体に混ぜながら炒め、塩・コショウで味を調える。



4

トースターのトレーにアルミ箔を敷き、鰻を並べて全体に酒をまぶし、3〜5分焼く。(温める程度でOK)



5

フライパンにサラダ油を熱し、塩を加えて混ぜた溶き卵(1個分)を流し入れ薄焼きにする。



6

卵の表面にあらかた火が通ったら4の鰻(1.5cm角)の半分を薄焼き卵の真中にちらし、その上に3のごはんの半量を置く。



7

鍋肌を滑らせながら、器にかえず。1cm幅のうなぎ3切れを飾る。好みでケチャップや山椒をあしらう。5〜7の工程をもう1人分繰り返す。

ワンポイントアドバイス

- 大人用なら、ごはんや鰻に山椒を加えてスパシーに仕上げてても美味しいです。
- <A>の鰻のタレは、かば焼きに添付されている1袋分にほぼ相当しますが別にあれば、タレを増量してケチャップを減量するなど、好みで調整できます。

栄養価

- 鰻はカルシウムや鉄分などの栄養をどっさり含むので、成長期のお子さんや貧血を予防したい方にぴったりです。また、レチノール、葉酸を含むビタミンB群などのビタミン類も非常に多く含むので、疲労を回復したい方、妊産婦の方、ストレスを解消したい方にも適しています。
- 鰻の豊富な脂は、コレステロールの上昇を抑えて高脂血しょうを予防する働きも期待できます。



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。