



白焼きの塩あんかけ

冷酒と白ワインに合う小粋な一皿



カロリー
185 kcal
(1人分)

調理
時間
約15分

- 材 料** (2人分)
- | | | |
|--------------|----------|-------|
| 鰻の白焼き 1尾 | 水 | 80cc |
| 柚子胡椒 小さじ1 | 酒 | 大さじ1 |
| 酒 小さじ1 | 塩 | ひとつまみ |
| 片栗粉 小さじ1 | 鶏ガラスープの素 | 小さじ1 |
| (水大さじ1と1/2で) | 青ねぎ | 少々 |
| 溶しておく | すだち | 1個 |
- <塩あん>

作り方

1

鰻の白焼きは5~6切れに切って、柚子胡椒を薄く塗り、酒を全体にまぶす。



2

トースターのトレーにアルミ箔を敷き、1の鰻を並べて3~5分焼く。



3

小鍋に<塩あん>の材料を合わせて火にかけ、煮立ったら火を止め、水溶き片栗粉を回し入れて手早く全体に混ぜてとろみをつける。



4

器に2の鰻を盛って、3の塩あんをかけ、斜め切りにした青ねぎと、すだちの皮のすりおろしをあしらう。

ワンポイントアドバイス

- 柚子胡椒の量はお好みで調整して下さい。
- 2は魚焼きグリルやトースターでもOK。
- 3のあんは量が少なめなので、あっという間にとろみがつきます。余熱で固くなることを考慮して、好みの固さになる手前で火を止めて下さいね。

栄養価

- 白焼きはタレをつけずに焼くので、減塩・減糖したい方におすすめです。かば焼きよりも鰻本来の身の甘みを味わうことができますよ。
- ほうれん草、小松菜、モロヘイヤ、ゴーヤなど、ビタミン類が豊富な緑黄色野菜をもう1品組み合わせると、血液サラサラ効果UPに。



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。