

おいしい😊🍴🍴 鰻料理

料理名：鰻とわかめのごま酢和え

～ 材料と分量 (5人分) ～

材料	分量	調理道具
鰻 切り身	5尾分	包丁
塩	大さじ1	
酢	大さじ1	
わかめ	適量(100g)	ボウル
きゅうり	2本	ボウル
miniトマト	10	
胡麻酢 ★砂糖	小さじ1	ボウル
★練りごま(白)	大さじ4	
★みりん	大さじ1	
★酢	大さじ1	
★醤油	大さじ2	
★水	大さじ1～2	

作り方

1 鰻は塩をふっておき酢で洗い、食べやすい大きさに切る。オーブンの皿にクッキングシートを敷き、その上に網をのせる。そこへ切った鰻をのせて焼く。200℃で10分を目安に火加減を見ながら焼く。

2 乾燥わかめを水につけて戻し、3cm幅のざく切りにする

3 きゅうりは小口切りにし塩をふってしばらくおき、しんなりしてきたらよくもんで水分をしぼる

4 ★をボウルに混ぜて胡麻酢を作る

5 1,2,3,を4に加え和える

6 トマトを入れる

食感も良く、鰻・わかめ・胡麻酢がとても合います。

