



# 今月のレシピ

全局で放送！「おしえて先生」で紹介  
～10月のテーマ「乾燥対策」レシピ～

## 🍷 うなぎのふわとろニラ玉丼

### ● 材料 (2人分)

- |                 |             |        |              |        |
|-----------------|-------------|--------|--------------|--------|
| ・うなぎの蒲焼         | 1/2尾        | A      |              |        |
| ・ニラ             | 1/4束 (1cm幅) |        | ・水           | 160ml  |
| ・玉ねぎ            | 中1/2個 (薄切り) |        | ・めんつゆ (3倍濃縮) | 大さじ2   |
| ・絹豆腐            | 150g        |        | ・しょうゆ        | 小さじ2   |
| ・卵              | 2個          |        | ・砂糖          | 小さじ2   |
| ・ごはん            | 2人分         |        | ・しょうがすりおろし   | 小さじ1/2 |
| ・水溶き片栗粉 (水、片栗粉) | 各           | 大さじ1/2 |              |        |
| ・白いりごま          | 適量          |        |              |        |

### ● 作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにする。ニラは、1cm幅に切る。
- ② うなぎの蒲焼を一口大に切る。
- ③ フライパンにAをいれて、中火にかけて煮る。
- ④ たまねぎがしんなりとしてきたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 豆腐を一口大にスプーンですくって加え、ふつふつとしてきたら、ニラとうなぎ、溶き卵を2/3加え、蓋をする。卵が固まったら、火をとめ、残りの卵を加える。
- ⑥ 器にご飯を盛り付け、⑤をのせる。ごまをふる。



### 料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。