

開チャンねる



今回のテーマは

～ うなぎ ～



うなぎを使った美味しいレシピ

材料 (2人前)

酢飯

ごはん(あたた
かいもの)

(A)酢

(A)砂糖

(A)塩

うなぎの蒲焼き

きゅうり

アボガド

錦糸卵

刻みのり

300g

大さじ2

大さじ1

小さじ1/4

1/2尾

1/2本

1/2個

20g

適量



うなぎとアボガドのちらし寿司

調理時間：30分
費用目安：1000円前後



作り方

1. きゅうりはヘタを切り落とし、1cm角切りにします。アボガドは皮を剥き1cmの角切りにします。
2. うなぎの蒲焼きは縦半分に切り、さらに2cm幅に切ります。
3. ボウルに(A)を入れ混ぜ合わせます。
4. ごはんに3をかけ、しゃもじで切るように混ぜ合わせます。
5. 皿に4を盛り付け、錦糸卵を敷き詰めます。1と2をのせ刻みのりを添えたら完成です。

Kurashiru より引用

『夏バテにはうなぎ』と言われる理由とは

夏バテにうなぎが良いと言われる理由は、実はその栄養価の高さにある。エネルギー代謝に重要なビタミンB群、抵抗力を高め、抗酸化作用をもつビタミンAやビタミンEが豊富に含まれているからです。

ビタミンA: 目や皮膚の健康を維持する。また、粘膜に働いて細菌から身体を守り抵抗力を強める働きがある。

ビタミンE: 抗酸化作用があり、脂質の酸化を防いで身体を守る働きがある。このため、身体の細胞膜やLDLコレステロールの酸化を抑えることが期待されている。



医療法人敬任会 グループ
安心安全の福祉用具・住宅改修

〒583-0007
大阪府藤井寺市林2-6-30 シャトー林101号

福祉用具かりん

電話：072-959-2068