



ひつまぶし

和 和風

エネルギー
760kcal

塩分
4.2g

野菜摂取量
6g
(1日350gが目安)

調理時間
30分

※エネルギー・塩分・野菜摂取量は1人分の値です。

※分量は4人分です。

材 料	分 量
米	3合
水	480ml
うなぎのかば焼き	2本
酒	大さじ2
Aしょうゆ	大さじ3
A酒	大さじ3
Aみりん	大さじ4
A砂糖	大さじ3
「ほんだし」	小さじ1
B湯	カップ4
B酒	大さじ1
B「ほんだし」	大さじ1
万能ねぎ・小口切り	4本
もみのり・または刻みのり	1枚分
練りわさび	少々
粉ざんしょう	少々

作り方

- (1) 米は洗って、普通の水加減で炊く。
- (2) 蒲焼きはアルミホイルにのせ、酒をふって包み、フライパンまたはオーブントースターで温めてから、1cm幅の短冊切りにする。
- (3) 鍋に「ほんだし」、Aを合わせて火にかけて煮詰め、たれを作る。
- (4) 器にご飯をよそい、(2)の蒲焼きをのせ、(3)のたれをかけ、万能ねぎ、練りわさび、もみのり、粉ざんしょうを添える。
- (5) お茶漬にしている場合はBを煮立ててだし汁を作り、薬味とだし汁をかけていただく。

* 愛知県の郷土料理

* <食べ方>

- 一膳目は、茶碗に取り分け、そのまま食べる。
- 二膳目は、お好みの薬味をのせて食べる。
- 三膳目は、薬味とだし汁をかけ、お茶漬けとして食べる。

Copyright (C) 1996-2011 AJINOMOTO CO.,INC. All rights reserved.