



## うなぎのちらし寿司

材料(4人分) 1食・406kcal

- 米 ..... 2合
- うなぎのかば焼き ..... 1本
- きゅうり ..... 1本
- 絹さや ..... 10枚
- 錦糸卵 ..... 30g
- 紅しょうが ..... 10g
- 水 ..... 360ml
- A 割烹白だし ..... 大さじ3

作り方

- 米は洗ってザルに上げて水気をきる。炊飯器に入れ、Aを加えて炊く。
- うなぎのかば焼きは1cm幅に切る。きゅうりは1cm幅の角切りにする。絹さやは塩ゆでして斜めに切る。
- 器に炊き上がった①のご飯をよそい、②のうなぎ・きゅうり・絹さや、錦糸卵、紅しょうがをのせてできあがり。

この商品を使って

削りたての良質なかつお節を原料にヤマキ独自のだし抽出法でとった「鯉一番だし」のみを使用した、濃縮液体だし。

・ヤマキ 割烹白だし 400ml



彩りもきれいで夏の暑い日でも食欲が湧きますね〜♪



※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。



## うなぎの炊き込みうどん茶漬け

材料(3~4人分) 1食・420kcal

- 米 ..... 2合
- だし汁 ..... 適量
- うなぎの蒲焼き ..... 1枚
- A いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ大さじ2と1/2
- みりん ..... 大さじ2と1/2
- 刻みのり ..... 適量
- 青じそ ..... 適量
- 万能ねぎ ..... 適量
- 白だし ..... 50ml
- 水 ..... 2カップ

作り方

- 炊飯器に米、Aを入れ、だし汁を2合の線まで加え、うなぎの蒲焼きをのせて通常通りに炊く。
- 炊きあがったら全体を混ぜ、薬味をそえてできあがり。一杯目は好みの薬味をのせていただきます。
- 二杯目は、だしをかけてお茶漬けにして薬味とともにいただきます。

この商品を使って

通常のしょうゆと違い、火入(加熱処理)をしていない、しぼりたての生しょうゆです。

・キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ 450ml



二杯目は  
お茶漬けで...  
ご家庭で本格的な  
うなぎ料理が  
楽しめます!



※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。



## 豚しゃぶトマトうどん

材料(3人分) 1食・569kcal

- 基本のトマトソース ..... 1缶
- めんつゆ(ストレート) ..... 1/2カップ
- ゆでうどん ..... 3玉
- 豚肉しゃぶしゃぶ用 ..... 150g
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- きゅうり ..... 1/2本
- トマト ..... 2個
- 乾燥わかめ ..... 10g
- 白ごま ..... 適宜
- 青じそ ..... 適宜

作り方

- 基本のトマトソースはめんつゆと合わせ、冷しておく。
- 豚肉しゃぶしゃぶ用はゆでる。玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。きゅうりはせん切り、トマトはくし形に切る。乾燥わかめは水で戻し、青じそはせん切りにする。
- ゆでうどんは表示通りにゆでて水にさらし、水気をよくきる。
- 皿にうどんを盛り、①のソースをかけて②のをのせ、白ごまをふってできあがり。

この商品を使って

トマトと炒めた玉ねぎ、にんにくをじっくり煮込んだコク深い味わいなので、お好きな具材と合わせるだけで美味しく手早くトマト料理が仕上がります。

・カゴメ 基本のトマトソース 295g



トマトやきゅうりをたくさんつけて、サラダ感覚でさっぱりといただけます。



※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。



## 釜玉チーズうどん

材料(2人分) 1食・359kcal

- うどん(ゆで) ..... 2玉(乾麺の場合は約160g)
- 卵黄 ..... 2個分
- ピザ用チーズ ..... 約30g
- プチッとうどんの素 釜玉風 ..... 2個
- あらびき黒こしょう ..... 適宜

作り方

- うどんはゆでて水気をしっかりきる。
- 器に①を盛り、うどんが熱いうちにピザ用チーズとプチッとうどんの素 釜玉風で和え、卵黄をのせる。
- お好みであらびき黒こしょうをふってできあがり。

★ワンポイント★

チーズが溶けるように、うどんが熱いうちに和えてね。

この商品を使って

鯉・煮干しのまろやかな旨味と香り豊かな味わいに仕上げました。

・エバラ プチッとうどんの素 釜玉風 23g×4個入



## 野菜たっぷり焼きうどん

材料(2人分) 1食・432kcal

- ゆでうどん ..... 2玉
- 生しいたけ ..... 2枚
- 豚薄切り肉 ..... 50g
- サラダ油 ..... 大さじ2
- にんじん ..... 25g
- しょうゆ ..... 大さじ2
- キャベツ ..... 2枚
- 塩、こしょう ..... 各少々
- ピーマン ..... 1個
- トマトケチャップ ..... 大さじ2

作り方

- 豚薄切り肉は5cm幅に切る。キャベツはざく切り、にんじん・ピーマン・生しいたけは細切りにする。
- フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、豚肉と野菜を炒める。サラダ油大さじ1をたして、ゆでうどんをほぐしながら加え、炒め合わせる。
- トマトケチャップ、しょうゆ、塩、こしょうで調味してできあがり。

この商品を使って

明治の創業以来の伝統を受け継いだ製法で、トマト・糖類・お酢・食塩・たまねぎ・香辛料だけでつくられています。着色料、保存料は使用していません。

・CGCカゴメ トマトケチャップ 500g



※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。