

# たっぷり野菜とウナギの柳川

## 美肌 レシピ

### ビタミンA

働き → 皮膚の新陳代謝を促進する  
使用食材  
・鰻 ・卵黄

### ビタミンC

働き → 肌に弾力性を持たせる  
コラーゲンの合成に必要な  
メラニン色素の沈着を抑制する

### 使用食材

・ブロッコリー



レシピ考案者



旬鮮旬菜「鮮」  
金子 年一さん

ウナギの代替として  
豚やトリでも美味しく  
作れます。フライパンに  
具材を並べれば出来る  
お手軽レシピです。

## 材料(4人前)

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| A.タマネギ1個(千切り)    | B.ブロッコリー1個(葉の部分)  |
| A.なす1個(輪切り)      | B.水菜1株            |
| A.トマト1個(半月切り)    | B.枝豆やサヤエンドウ(お好みで) |
| A.うなぎ蒲焼一匹(短冊切り)  | C.めんつゆ1:5位に希釈して使う |
| A.ブロッコリー1個(根の部分) | 玉子3個              |
|                  | 三つ葉(美しくなります。)     |

## ワンポイント!

※トマトのイノシン酸から出汁にも負けない「旨味」が出ます！鰻の  
タシもあるので無駄な調味料を使用しないので、身体にも優しいです。

## 作り方

次のページでは  
写真付きで解説!

- 1 Aをフライパンに並べ、Cの「めんつゆ」を  
ひたひた位に入れ蓋をして10分煮込む。
- 2 玉子を溶いて全体にかけて蓋をして火を  
止める。(1~2分蒸す)
- 3 Bを散らし蓋をし、余熱で3分程温め、お好  
みで山椒の粉をさっと振りかけて完成!  
※三つ葉を飾ると綺麗です。





煮込んで作るのので、冷蔵庫の余り物や食べたい物で変更してOK



メインのウナギ！豚肉や鶏肉でも美味しく出来ます^^

## 材料(4人前)

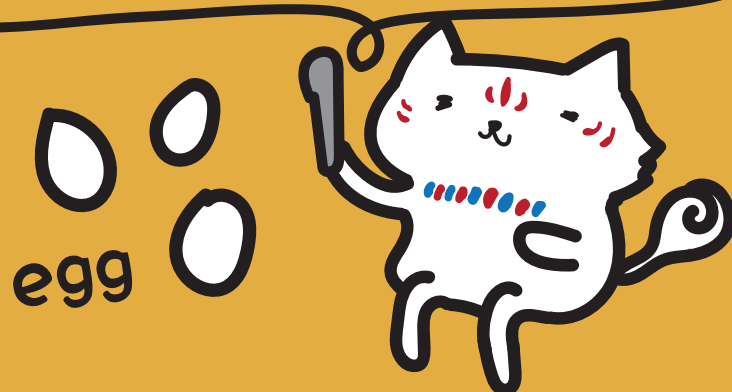
- A.タマネギ1個(千切り)
- A.なす1個(輪切り)
- A.トマト1個(半月切り)
- A.うなぎ蒲焼一匹(短冊切り)
- A.ブロッコリー1個(根の部分)
- B.ブロッコリー1個(葉の部分)
- B.水菜1株
- B.枝豆やサヤエンドウ(お好みで)
- C.めんつゆ1:5位に希釈して使う  
玉子3個  
三つ葉(仕上がりが美しくなります。)

※材料は一例です。その日冷蔵庫にある食材でアレンジしてみましょう！



余熱で作る野菜の数々。緑が入ると彩も華やかになります！

余りがちな玉子や野菜を消費するので、**冷蔵庫の断捨離**にもなりますヨ！



# 作り方

## ワンポイント！

※トマトのイノシン酸から出汁にも負けない「旨味」が出ます！  
ウナギのタシもあるので無駄な調味料を使用しないので、身体にも優しいです。



1 Aをフライパンに並べ、Cの「めんつゆ」をひたひた位に入れ蓋をして10分煮込む。(ブロッコリーの根は硬いので一緒に煮こむ)

2 玉子を溶いて全体にかけて蓋をして火を止める。(1~2分蒸す)



3 Bを散らし蓋をし、余熱で3分程温め、お好みで山椒の粉をさっと振りかけて完成！※三つ葉を飾ると綺麗です。

# 完成です！



# レシピ考案のお店 せん 旬鮮旬菜「鮮」

三条駅近くにある「旬の新鮮魚介類」を「美味しい地酒」と一緒に味わえる人気店。

店主が毎朝市場で目利きをし、食材にあった料理を提供しています。

宴会料理はもちろん、テイクアウトやランチも人気で、美味しい和食を提供するお店として地域の人々に愛されています。



定休日：毎週水曜日

営業時間：AM11:30～PM2:00 PM 5:00～PM10:00

三条市北新保 1-20-12 TEL 0256-32-0990



## レシピ考案者 金子 年一さん



三条市の和食店、旬鮮旬菜「鮮」で日々料理の腕をふるい、地元のお客様を魅了しています。レシピで頂いた「ウナギの柳川」も、絶妙な味付けでおかわりを頂きました！

## 食材アドバイザー・管理栄養士 大泉 千裕さん

三条市健康づくり課食育推進室の管理栄養士さんで、今回のレシピで美肌に良い食材についてアドバイスをいただきました。