



8月のカンタンおすすめメニュー

Let's Do the Cooking!

うなぎのチーズ焼き



エネルギー
184kcal
(1人分)

塩分
1.0g
(1人分)

調理時間
20分

〈材料〉4人分

- うなぎ蒲焼……………1尾
- 添付のたれ……………1/2袋
- トマト……………小2個
- 玉ねぎ……………1個
- ピザ用チーズ……………50g
- パン粉……………大さじ3
- バター……………大さじ1
- パセリみじん切り…大さじ1
- 塩、こしょう……………少々

〈作り方〉

- ①うなぎは3cm幅に切り、添付のたれを半分量、絡めておく。
- ②玉ねぎは半分に切り、うす切り、トマトもうす切りにする。
- ③グラタン皿に玉ねぎを並べ、軽く塩こしょうし、その上にうなぎとトマトを交互に並べ、ピザ用チーズを散らし、パン粉とパセリみじん切りをふり、バターをちぎってのせる。
- ④210度のオーブンで約15分焼く。(オーブントースターでパン粉が狐色になるまで焼いてもよい)

<http://www.marunaka.net>