



つくってみませんか

宗像の美味しい旬の
あなごを食べよう！

あなご丼



《材 料》(2人分)

あなごのおろし身 2枚

温かいごはん…… どんぶり2杯分

A	だし汁……………	大さじ4
	しょうゆ……………	大さじ1
	みりん……………	大さじ 1/2
	酒……………	大さじ1

粉さんしょう…… お好みで

しその葉…………… 千切り

(お好みで)

《作り方》

- ① あなごは生のままであれば下処理をする(まな板を斜めにし、皮目を上にして熱湯をかけ、冷水におとし包丁の背でぬめりを取る)。
- ② 鍋にAの調味料を煮立てる
- ③ 2～3切れに切ったあなごを入れ、落とし蓋をして皮が柔らかくなるまで中火で炊く。
- ④ 汁が残っている状態で火を止める。
- ⑤ どんぶりのご飯の上に盛り付けて、汁を上からかける。好みでさんしょう、しその葉を上のにせる。

(食生活改善推進会)

