

うなぎとみょうがの長芋みかんだれ

1人分 307Kcal



【材料（4人分）】

うなぎ…………… 160g
甘酢みょうが…………… 4コ
ミックスビーンズ…………… 160g

きゅうり…………… 100g
塩…………… 少々

●長芋みかんだれ

長芋…………… 300g
愛南ゴールド…………… 大1コ
オリーブ油…………… 大1
塩…………… 少々

【作り方】

- ①うなぎは好みの厚さに切る。
- ②みょうがは熱湯で20秒ほど湯がき、甘酢に漬ける。
- ③きゅうりはスライスし塩を少しふり、しんなりすれば絞る。
- ④①②③とミックスビーンズを混ぜ、器に盛る。
- ⑤長芋をすり、皮をむいた愛南ゴールド、オリーブ油、塩を混ぜ④にたっぷりかけていただく。

- * みかんは甘みの少ないものが良い。
- * 河内晩柑の旬は4月～7月