

7月28日は**土用の丑の日**！

毎日暑い日が続きますが、うなぎを食べて元気になろう！

## 豆知識

うなぎには、良質のたんぱく質やビタミン、カルシウムなどがバランスよく含まれています。特に、**疲労回復**のビタミンとして有名な**ビタミンB1**、**B2**はうなぎ一食分で**一日の必要量の70%以上**をまかなうことができます。うなぎが滋養強壮にいいというものうなづけますね！



## ちょっとひと工夫

スーパーなどで買ってきたうなぎ、みなさんはどうやって温めていますか？電子レンジの場合でも、フライパンの場合でも、小さじ1杯ほどの**酒を振りかけてから加熱**すると、焼きたてのように**ふっくら**と出来上がります。また、フライパンの場合は、サラダ油をうすく塗ったアルミホイルの上に**皮を下に**して弱火で温めましょう。途中でたれを塗りながら焼くと、ふっくら香ばしいよ！

## こんな食べ方はいかが？

うなぎは脂っこくて苦手！という方にはこんな食べ方をおすすめします。

### 【うなぎとみょうがの混ぜご飯】



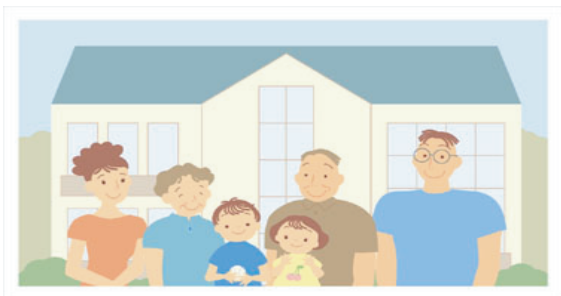
#### 材料：4人分

- ・うなぎ蒲焼1尾
- ・みょうが6コ
- ・米2合
- ・酒大さじ1
- ・水2カップ

#### 作り方

1. 米は普通にとぎ、水と酒を加えて普通に炊く
2. うなぎは細切り、みょうがは縦半分に切ってさらに薄切り
3. 炊き上がったご飯にうなぎとみょうがを加えてよく混ぜる

作り方も簡単で、食感もよく後をひくおいしさ。ぜひ試してみてくださいね！



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内

TEL (0898) 36-8182 FAX (0898) 36-8183

E-mail : daiku-k1@axel.ocn.ne.jp

URL : <http://www.toya.co.jp>