



ウナギの赤ワインソース

- 【ウナギ】 ビタミンA：免疫力向上、目の健康
ビタミンE：老化防止、美肌
ムチン：胃粘膜の保護、消化吸収のサポート
- 【赤ワイン】 ポリフェノール：抗酸化作用

ビタミンA・Eなどが吸収されやすい形で豊富に含まれているウナギは、
疲れた夏の体にピッタリ！

【材料 / 2人分】

ウナギの蒲焼	2枚
赤ワイン	50ml + 小さじ1
はちみつ	小さじ1
バルサミコ	50ml

サラダ（付け合わせ）

パイナップル	
トマト	
ベビーリーフ	
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1

【作り方】

- 1.赤ワイン(50ml)、はちみつ、バルサミコを合わせて火にかけ、1/3の量になるまで煮詰める。
- 2.ウナギの蒲焼に赤ワイン(小さじ1)を振りかけ、レンジで温める。
- 3.サラダを作る。パイナップルとトマトを1cmの角切りにし、塩・こしょう、オリーブオイルであえる。
- 4.お皿にウナギを盛り付けてソースをかけ、サラダを添える。