



女子栄養大学 Cooking教室

令和5年5月27日(土)



胚芽米ごはん
チキンソテー山形だしかけ
夏野菜の彩りきんぴら(カレー風味)
玉ねぎとえのきの味噌汁

講師

女子栄養大学 松柏軒 駒込カフェテリア
管理栄養士 高橋 美香氏

富士見市健康増進センター





❁ 胚芽米ごはん

材料	2人分
胚芽米	約1合
水	炊飯器の分量の目盛りまで

①胚芽米は一度だけ軽くとぎ、ザルに移し水気を取る。

②①を60分程度浸漬させる。

③炊飯器に水気をきった②と水をいれ、炊き上げる。

❁ チキンソテー山形だしかけ

材料	2人分
鶏もも肉	180g(1枚)
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
なす	1/2本
きゅうり	1/4本
パプリカ黄	10g
オクラ	1本
みょうが	1/4個
大葉	1枚
めかぶ(味付き)	小1パック
おろし生姜	チューブ2cm
白だし	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
酢	小さじ1/2
サニーレタス	1枚
ミニトマト	2個
かぼちゃ	30g

【チキンソテー】

①鶏肉に塩・こしょうで下味をつける。

②フライパンに油を熱し、鶏肉の皮目を下にして焼く。はじめは強めの中火で1分ほど焼き、焼き色がついたら弱火にして4～5分焼く。ひっくり返して反対の面も同様に焼く。

【山形だし】

③茄子・きゅうり・黄パプリカは5mm角に切る。茄子は水にさらしてアク抜きし、水けをよくしぼる。

④オクラは塩ゆで(分量外)し小口切りにする。みょうが・大葉はみじん切りにする。

⑤ボウルに3、4、めかぶ、Aを入れてまぜあわせ、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

【付け合わせ】

⑥サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトはヘタを除く。

⑦かぼちゃはくし切りにしてゆでる。(電子レンジで加熱する。)

【盛りつけ】

⑨お皿に付け合わせを盛る。食べやすい大きさに切ったチキンソテーを盛り、山形だしをかける。

A





❀ 玉ねぎとえのきの味噌汁

材料	2人分
玉ねぎ	1/4個
えのきたけ	20g
だし汁	1と1/2カップ
味噌	大さじ1

- ① 玉ねぎは薄切り、えのきは石づきを除いて1/2長さに切る。
- ② 鍋にだしを煮立てて、①を入れて煮る。
- ③ 火が通ったらみそをとき入れて火を止める。

❀ 夏野菜の彩りきんぴら(カレー風味)

材料	2人分
ごぼう	1/2本
にんじん	1/4本
パプリカ赤	1/8個
いんげん	3本
油	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2弱
酒	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
いりごま白	小さじ1/2

- ① ごぼうは皮をたわしで洗い、縦半分にして斜め薄切りにし、水(分量外)につけてアク抜きをし、水けをきる。
- ② にんじん、パプリカは細切り、いんげんは3~4等分長さに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、ごぼうを炒める。しんなりしてきたらにんじんを加える。さらにパプリカ、いんげんも加えて炒める。
- ④ 野菜に火が通ってきたらAを加えて炒める。汁けがなくなるまで炒め、最後にごまを加える。

A

❀ 栄養価 ❀

献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
胚芽米ごはん	267	4.6	1.0	61.1	0.0
チキンソテー 山形だしかけ	222	16.4	15.0	8.1	1.1
夏野菜の 彩りきんぴら	70	1.6	2.4	11.2	0.7
玉ねぎとえのきの 味噌汁	29	2.2	0.6	4.4	1.3
合計	588	24.8	19.0	84.9	3.1





✿Memo✿

