

女子栄養大学Cooking教室

～坂戸カフェテリア人気メニュー編～

❁胚芽米ご飯

材料	4人分
胚芽米	344g
水	412mL

- ① 米を研ぐ。
- ②炊飯器に胚芽米と分量の水を入れ、30分浸漬させた後、炊飯する。

❁チーズタッカルビ

材料	4人分
トッポギ	120g
鶏もも肉(唐揚げ用)	30g×3ヶ/人
酒	大さじ1弱(12g)
キムチ	60g
キャベツ	320g
たまねぎ	120g
しいたけ	40g
にんじん	40g
にら	40g
長ねぎ	60g
油	小さじ2(8g)
しょうが おろし	小さじ1強(6g)
にんにく おろし	小さじ1弱(4g)
砂糖	大さじ1弱(8g)
こいくちしょうゆ	大さじ1弱(16g)
コチジャン	大さじ1/2強(8g)
丸鶏がらスープ	小さじ1弱(2g)
ピザチーズ	140g

- ①鍋にお湯を沸かし、トッポギを規定の時間茹でてざるにあける。
- ②鶏もも肉は酒を振っておく。
- ③キムチ、キャベツは一口大のざく切りにする。
- ④玉ねぎ、しいたけはスライスし、人参は短冊切りにする。
- ⑤にらは3cm幅に切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ⑥フライパンに油、しょうが、にんにくを敷き、加熱する。
- ⑦香りが立ったら②を加え火が通るまで炒める。
- ⑧⑦にさらに③④を入れ、火が通るまで炒める。
- ⑨⑧に①⑤、Aを加え混ぜ、汁気が少なくなるまで煮詰める。
- ⑩上にピザチーズを振りかけ蓋をし、チーズが溶けるまで加熱し完成。

❁茎わかめのナムル

材料	4人分
茎わかめ 塩抜き	60g
もやし	180g
にんじん	40g
えのきたけ	40g
にんにく おろし	少々
しょうが おろし	少々
ごま いら	小さじ2弱(5.6g)
ごま油	大さじ1/2弱(5.6g)
こいくちしょうゆ	大さじ1と1/4(22g)
砂糖	小さじ1強(3.4g)
穀物酢	小さじ2

- ①にんじんはせん切り、えのきは石づきを切り、2等分する。
- ②茎わかめ、もやし、①をそれぞれ茹でて冷まし水けをしぼる。
- ③ボウルに②、Aを加え、和える。

❁茄子とオクラの味噌汁

材料	4人分
なす	40g
たまねぎ	40g
淡色辛みそ	大さじ1と1/4(20g)
赤色辛みそ	大さじ1弱(16g)
かつおだし	640ml
オクラ	24g
食塩(板ずり用)	適量

- ①茄子はいちょう切りにする。玉ねぎは横に等分しうすくスライスする。
- ②オクラはがくを切り、塩をまぶしまな板に擦りつけうぶ毛をとる。水で洗い1cm幅に切る。
- ③鍋にかつおだしを煮立て①を加え加熱する。
- ④火が通ったら②を加え煮立たせ、弱火にし、みそをとき入れる。

