

女子栄養大学Cooking教室

～駒込カフェテリア人気メニュー編～

✿胚芽米・葉酸米ごはん

材料	4人分
胚芽米	320g
葉酸米	1.2g
水	400mL

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

✿鮭の香草チーズパン粉焼き

材料	4人分
鮭	80g/人×4切れ
酒	適宜
こしょう	少々
パン粉(乾)	大さじ4(12g)
バジル(乾)	0.8g
タイム	0.4g
パセリ	A 0.8g
粉チーズ	小さじ2(4g)
オリーブオイル	大さじ1
キャベツ	80g
水菜	20g
赤パプリカ	20g

- ①鮭に酒を振り、ペーパータオルで水けをふき、こしょうを振る。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、鮭にのせてギュッとおさえてパン粉をつける。
- ③180度のオーブンで約10分焼く。
(フライパンで加熱する際は油を多めにひき、片面3分ずつ弱火で揚げ焼きにする。)
- ④キャベツは千切り、水菜と赤パプリカは食べやすい大きさに切り、水にさらす。
水けをよく切り、盛り付ける。

✿献立のポイント✿

秋冬が旬の食材を使用しました。

パン粉焼きは、ごまや大葉にすると和風パン粉焼きになります。

さつまいもは、食物繊維が豊富で腸内環境の改善に役立ちます。

きのこや鮭はビタミンDが豊富で、カルシウムの吸収を高めてくれます。

胚芽米はビタミンB1を豊富に含みます。

✿さつまいものサラダ

材料	4人分
さつまいも	200g
にんじん	20g
玉ねぎ	40g
きゅうり	40g
塩	少々
ハム	20g
マヨネーズ	大さじ2と小さじ2(32g)
塩	少々
砂糖	A 小さじ1/2弱(1.2g)
粒マスタード	小さじ4/5(4g)
ホワイトペッパー	少々

- ①さつまいもは皮むき適当な大きさに切り、茹でてつぶす。
- ②人参はいちょう切りにし、茹でる。
- ③きゅうりはいちょう切りにし、塩もみする。
- ④玉ねぎは薄くスライスする。
- ⑤ハムは1センチ角に切る。
- ⑥冷ました食材をAと和え、盛り付ける。

✿きのこのミルクスープ

材料	4人分
玉ねぎ	40g
しめじ	32g
しいたけ	32g
コーン缶	20g
水	280ml
牛乳	280ml
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ	小さじ2強(5.6g)

- ①玉ねぎは1センチ角に切る。しいたけはスライス、しめじは石づきを除いてほぐす。
- ②鍋に、水、①、コーン缶を入れ加熱する。
具に火が通ったら、牛乳と調味料を入れ加熱する。
- ③盛り付ける。

栄養値

エネルギー:643kcal

たんぱく質:23.3g 脂質:21.4g 炭水化物:80.7g 食塩相当量:1.6g