

# 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ケ/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 いり    | 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。

