

勤労食×名古屋文理大学×農務課

料理名

調理方法

茶菜飯^{ちやなめし}まぜ^{どん}まぜ^{どん}丼

炒め・まぜ・炊き

材料（1人分）

作り方

【そばろ】	
豚挽肉（粗挽き）	35g
なす	20g
（調味料A）	
〔しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
料理酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
生姜（チューブ）	小さじ1/2
【炒り卵】	
卵	1個
（調味料B）	
〔砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	少々
【きゅうりの浅漬け】	
きゅうり	15g
塩	ひとつまみ
（調味料C）	
〔しょうゆ	小さじ1
からし	小さじ1/2
【茶飯】	
チンゲン菜	20g
米	70g
お茶パック	1パック
（調味料D）	
〔塩	ひとつまみ
料理酒	小さじ1
ごま	3.5g
かいわれ大根	2g
糸唐辛子	少々

- 【そばろ】
- ①なすを角切りにし、水につける。
 - ②挽肉を炒め、火が通ったらなすを加える。
 - ③なすがしんなりしたら、Aを加える。
- 【炒り卵】
- ④卵とBをまぜる。
 - ⑤熱したフライパンに④を入れ、大きめのそばろ状になるように炒める。
- 【きゅうりの浅漬け】
- ⑥きゅうりを輪切りにし、塩もみをして余計な水を出す。
 - ⑦⑥にCをまぜて、少し漬けておく。
- 【茶飯】
- ⑧チンゲン菜をゆでて、みじん切りにしておく。
 - ⑨米は規定量の水を入れ、お茶パック、Dを加えて炊く。
 - ⑩炊けたら、チンゲン菜を加えてよくまぜる。
- 【盛り付け】
- ⑪丼に茶飯をよそい、そばろ、炒り卵、きゅうりの浅漬けを盛り付け、ごま、かいわれ大根、糸唐辛子を添えて完成。

アピールポイント

卵の甘い味やふわふわ食感、茶飯の香ばしさやチンゲン菜のシャキシャキ食感などの様々な食感、香り、味を感じることができます。

