

学生考案おすすめレシピ

材料重量(g)については、2人分の正味重量(g)の値です。
写真と栄養価等は、1人分です。(日本食品標準成分表八訂より)



時間がない朝の一品に

(主食＋主菜＋乳製品)

いそがしい朝にピッタリ！

マグカップ キッシュ

栄養価 (1人分)			
エネルギー	416 kcal	食物繊維	2.8 g
たんぱく質	16.2 g	食塩相当量	1.6 g
脂質	28.9 g	βカロテン	297 μg
炭水化物	21.1 g	ビタミンC	46 mg

材料 (2人分)

食パン	1枚 (60 g)
冷凍ブロッコリー	60 g
ウインナー	2本 (40 g)
卵	2個 (100 g)
とろけるチーズ	2枚 (30 g)
牛乳	1カップ (200 mL)
マヨネーズ	大さじ 3

作り方

- ① 食パンは小さく食べやすい大きさに切り、ウインナーは薄切りにする。
- ② マグカップに卵、牛乳、マヨネーズを入れてよく混ぜ、①とブロッコリーを加えてよく混ぜる。
- ③ とろけるチーズをのせ、電子レンジにかけて、完成。(600 Wで3分が目安)



小松菜は下茹で不要で手間いらず！

お肉と野菜がおいしい、お手軽レシピ♪

小松菜の豚肉ロール巻き

栄養価 (1人分)			
エネルギー	281 kcal	食物繊維	1.0 g
たんぱく質	17.9 g	食塩相当量	1.1 g
脂質	21.5 g	βカロテン	1,550 μg
炭水化物	3.5 g	ビタミンC	21 mg

材料 (2人分)

豚肉ロース	200 g (6枚程度)
小松菜	1/2 袋 (100 g)
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
サラダ油	大さじ 1/2

作り方

- ① 小松菜は根元を切ってから、半分に切る。
- ② ラップを広げ、豚肉3枚を少し重ねて縦長に並べ、塩・こしょうをふる。
- ③ ①の小松菜を生のまま横にしてのせ、手前からきっちりと巻く。
- ④ フライパンでサラダ油を熱し、時々転がしながら、焼き色がつくまで3～4分焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、完成。



時間がない日の一品に

フライパンひとつで！

れんこんドライカレー

栄養価 (1人分) (ごはん除く)			
エネルギー	342 kcal	食物繊維	3.0 g
たんぱく質	17.4 g	食塩相当量	1.8 g
脂質	22.4 g	βカロテン	59 μg
炭水化物	16.0 g	ビタミンC	29 mg

材料 (2人分)

豚ひき肉	200 g
れんこん	1/3 本 (100 g)
玉ねぎ	中 1/2 個 (100 g)
塩・こしょう	少々
にんにくチューブ	小さじ 1/2
カレー粉	大さじ 1
オリーブ油	大さじ 1

A	ケチャップ	大さじ 1
	ウスターソース	大さじ 1
	コンソメ (顆粒)	小さじ 1/2
	水	80 mL

作り方

- ① 豚ひき肉は塩・こしょうで下味をつける。
- ② れんこんは皮をむき、いちょう切りにして酢水にさらす。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ フライパンでオリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒める。
- ⑤ 豚ひき肉をいれ、色が変わったらカレー粉を入れ炒める。
- ⑥ カレー粉で全体に色がついたら水気を切ったれんこんを加え、炒める。
- ⑦ れんこんに火が通ったら**A**を加えひと煮立ちし、塩で味を調えて、完成。



さば味噌缶で味噌汁が簡単！

お手軽に魚料理が出来る

フライパンひとつで出来る簡単レシピ！

さば味噌と大根の炒め煮

栄養価 (1人分)			
エネルギー	242 kcal	食物繊維	1.6 g
たんぱく質	10.6 g	食塩相当量	1.7 g
脂質	14.7 g	βカロテン	1,000 μg
炭水化物	15.5 g	ビタミンC	23 mg

材料 (2人分)

さば缶 (みそ煮)	1缶 (内容量 140 g)
大根	1/6 本 (150 g)
チンゲン菜	1束 (100 g)
ごま油	大さじ 1/2

A	砂糖	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1/2
	酒	小さじ 1
	みりん	小さじ 1
	おろししょうが	小さじ 1/3
	顆粒和風だし	小さじ 1/2
	水	1カップ (200 mL)

作り方

- ① 大根はいちょう切りにし、チンゲン菜はざく切りする。
- ② フライパンでごま油を中火で熱し、大根とチンゲン菜を炒める。
- ③ **A**とさば缶を汁ごと加える。アクが出たら取り除き、中火で10分～15分煮ると、完成。