

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)



ポリ袋で洗い物を少なく！ 大根とツナのサラダ

栄養価 (1人分)			
エネルギー	163 kcal	食物繊維	2.0 g
たんぱく質	5.8 g	食塩相当量	0.9 g
脂質	12.7 g	βカロテン	76 μg
炭水化物	5.5 g	ビタミンC	10 mg

材料 (2人分)

大根	150 g
ツナ缶 (水煮)	1 缶 (50 g)
めんつゆ (2 倍濃縮)	大さじ 1 (3 倍濃縮の場合大さじ 2/3)
すりごま	大さじ 2
マヨネーズ	大さじ 1.5
ごま油	小さじ 1
きざみねぎ	10 g

作り方

- ① 大根は細切りにする。
- ② ポリ袋に大根とめんつゆを入れてよく揉みこみ 10 分程度おく。
- ③ 水気を切ったツナ缶とすりごま、マヨネーズ、ごま油を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ねぎを散らして、完成。



電子レンジで簡単！お弁当にもピッタリ ブロッコリーのごま和え

栄養価 (1人分)			
エネルギー	44 kcal	食物繊維	2.9 g
たんぱく質	2.8 g	食塩相当量	0.7 g
脂質	1.7 g	βカロテン	450 μg
炭水化物	2.9 g	ビタミンC	70 mg

材料 (2人分)

ブロッコリー	1 房 (100 g)
めんつゆ (3 倍濃縮)	大さじ 1 (2 倍濃縮の場合大さじ 1.5)
すりごま	大さじ 1

作り方

- ① ブロッコリーを小房にわける。
- ② 耐熱容器に入れ、電子レンジにかける。
(600 W で 2 分が目安)
- ③ ブロッコリーに火が通ったら
めんつゆとごまを加えて和えて、完成。



電子レンジで簡単！ オクラとささみの梅干しのせ

栄養価 (1人分)			
エネルギー	50 kcal	食物繊維	2.0 g
たんぱく質	6.0 g	食塩相当量	1.4 g
脂質	0.3 g	βカロテン	178 μg
炭水化物	3.9 g	ビタミンC	3 mg

材料 (2人分)

オクラ	60 g
鶏ささみ	50 g
わかめ (乾燥)	2 g
酒	大さじ 1/2
ポン酢しょうゆ	大さじ 1
梅干し	1 個

作り方

- ① オクラは斜めに切る。
- ② わかめは水に戻しておく。
- ③ 耐熱容器にオクラを入れラップをし、電子レンジにかける。
(600 W で 1 分 30 秒が目安)
- ④ 耐熱容器に鶏ささみと料理酒を入れ、ラップをかけ 1 分 30 秒加熱する。粗熱が取れたら手で割いておく。
- ⑤ ボウルに材料を入れポン酢しょうゆで和えて盛り付ける。
- ⑥ 最後に種を取り除いた梅干しをのせて、完成。



季節の香りを楽しんで 白菜の柚香和え

栄養価 (1人分)			
エネルギー	13 kcal	食物繊維	1.3 g
たんぱく質	0.7 g	食塩相当量	0.5 g
脂質	0 g	βカロテン	59 μg
炭水化物	1.5 g	ビタミンC	12 mg

材料 (2人分)

白菜	約 葉 2 枚 (120 g)
生しいたけ	1 枚 (20 g)

A	ゆず (果汁・皮)	2 g
	うすくちしょうゆ	小さじ 1
	だし汁	小さじ 2

作り方

- ① 白菜は茹でて短冊に切る。
- ② 生しいたけは、焼いて細く切る。
(トースターで焼くとお手軽です。)
- ③ ゆずは汁をしぼり、皮は千切りにする。
- ④ 白菜としいたけに **A** を加えて和えて、完成。