

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)



切らずにレンチン！ ベーコンチーズの温サラダ

栄養価（1人分）			
エネルギー	97 kcal	食物繊維	1.8 g
たんぱく質	5.2 g	食塩相当量	0.7 g
脂質	5.6 g	βカロテン	34 μg
炭水化物	4.3 g	ビタミンC	52 mg

材料（2人分）

カット野菜（千切りキャベツ）	1袋（200 g）
ベーコン	ハーフサイズ約4枚（40 g）
スライスチーズ	約1枚（15 g）
こしょう・オリーブ油	お好みで

作り方

- ① 耐熱容器にカット野菜とちぎったベーコン、チーズを乗せる。
- ② ラップをして電子レンジにかけて、完成。（600 Wで2分が目安）

※カット野菜の種類に応じて加熱時間は追加してください



寒い冬にぴったり あったかとりみスープ

栄養価（1人分）			
エネルギー	55 kcal	食物繊維	1.3 g
たんぱく質	3.8 g	食塩相当量	1.3 g
脂質	1.6 g	βカロテン	840 μg
炭水化物	4.8 g	ビタミンC	10 mg

材料（2人分）

大根	40 g
ほうれん草	40 g
絹ごし豆腐	100 g
水	2カップ（400 mL）
顆粒和風だし	4 g

みりん	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1
しょうがチューブ	小さじ1/3

水溶き片栗粉

片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

作り方

- ① 大根はいちょう切りにし、ほうれん草はざく切りにする。豆腐を正方形に切る。
- ② 鍋に水を入れ、切った野菜と顆粒和風だしを入れて軽く煮る。
- ③ 合わせた **A** を加えて味を調え、豆腐も加えて少し煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけて、完成。



たっぷり食材を使って 具たくさんポトフ

栄養価（1人分）			
エネルギー	80 kcal	食物繊維	4.6 g
たんぱく質	2.8 g	食塩相当量	1.5 g
脂質	3.1 g	βカロテン	1,447 μg
炭水化物	7.7 g	ビタミンC	50 mg

材料（2人分）

キャベツ	1枚（50 g）
じゃがいも	1/2個（50 g）
にんじん	1/3本（40 g）
たまねぎ	40 g
ブロッコリー	40 g
ウインナー	1本（20 g）
コンソメ（顆粒）	6 g
水	2カップ（400 mL）
黒こしょう	適量

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に切る。ウインナーは輪切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に入れやわらかくなるまで煮る。
- ③ ブロッコリー、ウインナーを入れて軽く火を通し、コンソメを入れて再び煮る。
- ④ お好みで黒こしょうをかけて、完成。



トマトのうま味で、お野菜たっぷり 夏野菜たっぷりスープ

栄養価（1人分）			
エネルギー	109 kcal	食物繊維	3.1 g
たんぱく質	1.4 g	食塩相当量	0.9 g
脂質	6.2 g	βカロテン	711 μg
炭水化物	10.1 g	ビタミンC	42 mg

材料（2人分）

トマト	1個（200 g）
なす	1本（80 g）
ピーマン	2個（60 g）
たまねぎ	1/3個（60 g）
にんにく	2 g
オリーブ油	大さじ1

水	1カップ（200 mL）
コンソメ（顆粒）	4 g
砂糖	小さじ1

塩・こしょう 少々

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。なすは水にさらしてアクをぬく。
- ② 鍋にオリーブ油を熱してにんにくを炒め、なす、ピーマン、たまねぎを軽く炒める。
- ③ **A** を加えて少し煮たら、トマトを加えてさらに煮る。
- ④ 塩・こしょうで味を調えて、完成。