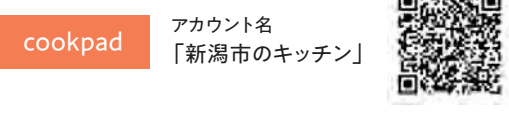
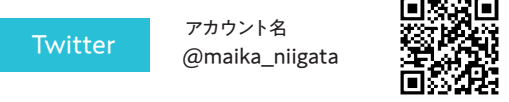
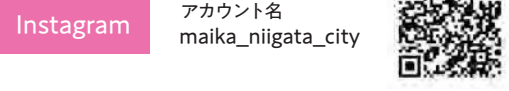


新潟市の食や花の魅力、旬のレシピを発信中!



新潟市農林水産部 食と花の推進課
令和3年3月発行

大学生考案

1人暮らしをはじめたあなたへ あったか おうちごはん



朝食レシピ



ごま油香る鶏ガラかに玉

- 調理時間 約10分 ●1食あたりの材料費 約60円
- 材料(2人分)
 - 小松菜.....1株
 - えのき.....1/8袋
 - もやし.....1/3袋
 - サラダスティック.....2本
 - 卵.....2個
 - A
 - 水.....1/2カップ(100ml)
 - 片栗粉.....小さじ1
 - 顆粒中華だし.....小さじ1
 - しょうゆ.....小さじ1/2
 - サラダスティック.....4本
 - ごま油.....小さじ1

- 作り方
- 1 小松菜は3cm幅に切る。えのきは3等分にしてほぐす。
- 2 平皿に①ともやしを入れてラップをし、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- 3 ②へ溶いた卵と割いたサラダスティック2本を入れてラップをし、電子レンジ600Wで1分10秒加熱する。



- 4 ポウルでAをよく混ぜ、割いたサラダスティック4本を加え混ぜ、ラップをして電子レンジ600Wで20秒加熱する。一旦取り出し、よく混ぜて、もう20秒加熱する。
- 5 ③の上に④とごま油をかける。

ポイント

・余ったえのきや小松菜はみそ汁の具としても使えます。
・卵の硬さは、少しトロトロするくらいになっています。
・しっかり固めたい方は③のときに10秒追加するなど、お好みで！
・かに玉に、冷凍しておいたご飯、みそ汁(インスタントでも◎)、簡単副菜を合わせて、主食・主菜・副菜ばっちり！

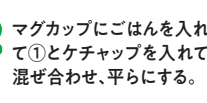
朝食レシピ



マグカップ de オムライス★

- 調理時間 約10分 ●1食あたりの材料費 約90円
- 材料(1人分)
 - ごはん.....150g
 - 玉ねぎ.....1/8個
 - ソーセージ.....1本
 - ホールコーン缶...お好みの量
 - ケチャップ...大きじ2
 - スライスチーズ...1/2枚
 - マヨネーズ.....大きじ1
 - 卵.....1個
 - パセリ.....適量

- 作り方
- 1 玉ねぎはみじん切り、ソーセージは薄切り、コーンは水気を切る。



- 2 マグカップにごはんを入れて①とケチャップを入れて混ぜ合わせ、平らにする。
- 3 電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- 4 ③にスライスチーズをのせて、マヨネーズを混ぜ合わせた溶き卵を注ぐ。
- 5 電子レンジ600Wで2分～2分30秒加熱する。
- 6 お好みでパセリとケチャップ(分量外)のをせる。

ポイント

・余ったコーンとチーズで玉子焼きにしてもおいしい。
・ごはんはコーンポタージュの素と、オムライスの具材、チーズ、牛乳を加えて混ぜてレンジでチン！お好みで黒コショウを振ればリゾットの完成！
・マグカップの大きさに合わせてごはんの量を調節してね。

食事を考えるときは、「主食・主菜・副菜」を組み合わせることを意識すると、栄養面のほか、見た目にもバランスのよい食事になります。小松菜の代わりにキャベツ、ほうれん草、水菜などでもよいです。・鯖缶の代わりにツナ缶、さんま缶等でも代用できます。

ごはん、パン、めんなどを主材料とする料理です。カレーライス、中華丼、ロコモコなど、一皿に主食、主菜、副菜が含まれる料理もあります！

主食



野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを肉、魚、卵、大豆・大豆製品(納豆、豆腐)とミックス、ミソ汁をきか、体のたんぱく質を多く含む、体をくちもつ副菜にする料理です。肉、魚、卵、大豆・大豆製品(納豆、豆腐)をきか、体をくちもつ副菜にする料理です。

副菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品(納豆、豆腐)をきか、体をくちもつ副菜にする料理です。

食卓のそと方入門編

1食に1品を目安に食べましょう。

ごはん、パン、めんなどを主材料とする料理です。カレーライス、中華丼、ロコモコなど、一皿に主食、主菜、副菜が含まれる料理もあります！

ポイント

- 1 調理時間 約10分 ●1食あたりの材料費 約120円
- 材料(2人分)
 - ごはん...お茶碗大盛り2杯
 - 豚こま切れ肉.....60g
 - えのき.....1/4袋
 - 小松菜.....1株
 - にんじん.....1/4本
 - 卵.....2個
 - ごま油.....小さじ1
 - しょうがチューブ...小さじ1
 - A
 - 水.....500ml
 - 顆粒中華だし...小さじ2
 - しょうゆ.....小さじ2
 - わかめ(乾燥)...小さじ1
 - ごま油.....小さじ1
 - 白ごま.....適量

簡単サバたま丼



- 1 玉ねぎは薄くスライス、小松菜は1.5cm幅に切る。しいたけは軸をとり、半分に切り、薄くスライスする。
- 2 フライパンに鯖缶(汁ごと)、玉ねぎ、Aを入れて弱火にかける。
- 3 玉ねぎが蒸えたら、小松菜としいたけを入れて、小松菜がしんなりするまで煮る。
- 4 卵を溶き、全体に回しかけ、蓋をして半熱になるまで煮る。
- 5 器にご飯を盛り、その上④をのせる。

1品で3食分

朝食レシピ



ごろっとお肉のクッパ

- 調理時間 約15分 ●1食あたりの材料費 約110円
- 材料(2人分)
 - ごはん...お茶碗大盛り2杯
 - 豚こま切れ肉.....60g
 - えのき.....1/4袋
 - 小松菜.....1株
 - にんじん.....1/4本
 - 卵.....2個
 - ごま油.....小さじ1
 - しょうがチューブ...小さじ1
 - A
 - 水.....500ml
 - 顆粒中華だし...小さじ2
 - しょうゆ.....小さじ2
 - わかめ(乾燥)...小さじ1
 - ごま油.....小さじ1
 - 白ごま.....適量

- 作り方
- 1 えのきは3等分、小松菜はざく切り、にんじんは薄くちょう切りにする。
- 2 鍋にごま油、しょうが、豚肉を入れ、箸でほぐしながら中火で炒める。
- 3 肉の色が変わったら、①、Aを鍋に入れ、中火で5分加熱する。
- 4 卵を溶き、沸騰させた③に回し入れ、箸でかき混ぜながら火を通す。香りづけにごま油を入れる。
- 5 どんぶりにご飯を盛り、④をかけ、白ごまをふる。

ポイント

・お好みでトウバンジャンを加えると、ユッケジャンクッパのようなピリ辛な美味しさに◎
・ご飯にかけずに具沢山スープとして食べるのもおすすめです！

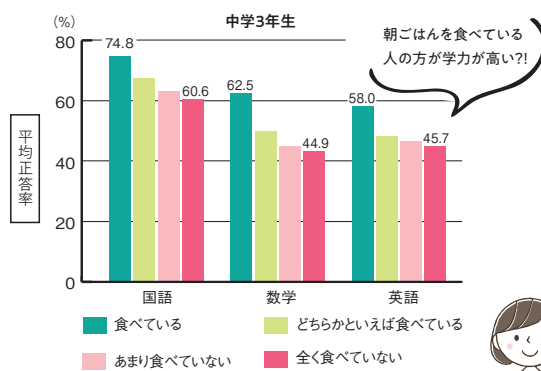
column

朝食は大切なエネルギー補給

朝食は、1日の始まりの大切なエネルギー源です。朝起きたとき、夕食後から何も食べていない脳は飢餓状態に陥っています。朝食を摂らないと、「イライラする」「集中できない」といったことが起こります。朝食を食べることは、学力にも関係があります。毎日朝ごはんを食べる人の方が、平均正答率が高い傾向にあります。

朝食摂取と学力調査の関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



出典：農林水産省「令和元年度 食育白書」





主菜レシピ

ぱぱっとさば豆腐

●調理時間 約5分
●1食あたりの材料費 約70円

材料(2人分)

- 鯖缶(水煮).....1缶
- 木綿豆腐.....150g
- しょうゆ.....小さじ1/3
- ねぎ.....お好み
- 顆粒和風だし.....3振り

- 作り方
- 1 木綿豆腐を6等分に切る。
 - 2 耐熱容器に鯖缶(汁ごと)、木綿豆腐を入れ、醤油と和風だしをかける。お好みでねぎも入れる。
 - 3 ラップをして、電子レンジ600Wで4分加熱する。

ポイント

- ・うどんにかけて食べるとよりおいしいです! うどんと食べるときは白だしを加えてみてください。
- ・豆腐は木綿豆腐でも絹ごし豆腐でも! お好みで作ってみてください。



主菜レシピ

お湯ポチャ!バンバンジー

●調理時間 約35分 ●1食あたりの材料費 約120円

材料(2人分)

- 鶏むね肉.....1/2枚
- トマト.....1個
- きゅうり.....1/2本
- ごま油.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ2
- 酢.....大さじ1
- 味噌.....小さじ1
- 砂糖.....大さじ1強
- 炒りごま又はすりごま.....大さじ1強

- 作り方
- 1 鍋にたっぷりのお湯を沸かし鶏肉を入れる。
 - 2 再沸騰させ、火を止め、蓋をして30分以上置いておく。
 - 3 取り出して食べやすい大きさに切る。
 - 4 トマトはスライス、きゅうりは千切りにする。
 - 5 Aを混ぜ合わせてタレを作る。
 - 6 野菜→鶏肉→タレの順番で盛り付ける。

ポイント

- ・タレはお好きな市販のドレッシングでも代用OK!
- ・ゆっくり火を通すのでしっかりとした鶏肉に!
- ・手作りサラダチキンとしてもおすすめです!



主菜レシピ

さっぱり! 鶏肉のトマトクリーム煮

●調理時間 約30分 ●1食あたりの材料費 約270円

材料(2人分)

- 鶏むね肉.....1/2枚
- じゃがいも.....1個
- 玉ねぎ.....1/4個
- エリンギ.....2本
- 冷凍ブロッコリー(あれば).....6房
- カットトマトパック.....1パック
- 牛乳.....1/2カップ(100ml)
- 砂糖.....大さじ1
- コンソメ.....1個(小さじ2)

- 作り方
- 1 鶏むね肉とじゃがいもを一口大に切る。
 - 2 玉ねぎを薄くスライスする。
 - 3 エリンギを横半分にした後、縦に薄くスライスする。
 - 4 鍋に鶏肉以外の材料を入れて弱火で加熱する。
 - 5 ぐつぐつしたら、鶏肉を加えて20分煮込む。

ポイント

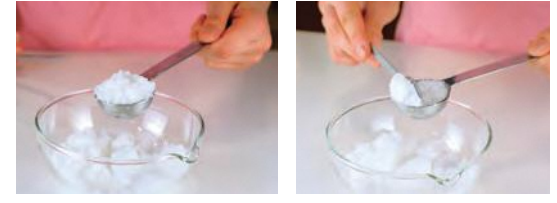
- ・カットトマトパックはトマト缶1/2で代用できます。残ったトマト缶は冷凍保存し、カレーやスープを作る時などに使えます!
- ・余った鶏肉は切り分けて冷凍保存できます。



column

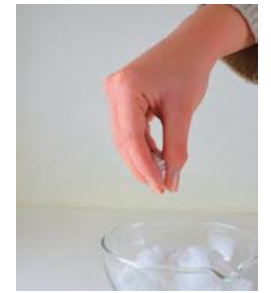
正しい調味料のはかり方

大さじ(15cc)、小さじ(5cc)
まず、軽く山盛りにすくいます。次に、へらやスプーンの柄などで平らにすり切ります。



ひとつまみ

親指、人差し指、中指の3本の指でつまんだ量のこです。



少々

親指、人差し指の2本の指でつまんだ量のこです。



副菜レシピ

余りがちな油揚げでもう1品! もやしのさっぱりナムル

●調理時間 約10分
●1食あたりの材料費 約30円

材料(2人分)

- きゅうり.....1/2本
- 油揚げ.....1枚
- もやし.....1/2袋
- ごま油.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ1/2
- しょうゆ.....大さじ1
- にんにくチューブ.....小さじ1

- 作り方
- 1 きゅうりは千切り、油揚げは長さ4cmの短冊切りにする。
 - 2 もやしを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱し、水気を切る。
 - 3 フライパンに油揚げを入れ、焼き目がつくまで焼く。
 - 4 ボウルでAを混ぜ合わせ、全ての材料を和える。

ポイント

- ・作り置きやお弁当のおかずにもぴったり!
- ・余ったきゅうりは野菜スティックに! マヨネーズと味噌のディップソースにつけても◎
- ・残ったもやしは冷凍して、みそ汁やスープに入れるのもおすすめです。



副菜レシピ

やみつき! 中華風春雨サラダ

●調理時間 約15分 ●1食あたりの材料費 約95円

材料(2人分)

- キャベツ.....大1枚または小2枚
- きゅうり.....1/2本
- わかめ(乾燥).....大さじ1
- 春雨(乾燥).....20g
- ツナ缶(オイル不使用).....1/2缶
- しょうゆ.....小さじ1/2
- ごま油.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- 顆粒中華だし.....小さじ1
- 白いりごま.....2つまみ
- ミニトマト.....2個
- お好みで
- にんにくチューブ.....4cm
- 黒胡椒.....適量

- 作り方
- 1 ボウルにキャベツを食べやすい大きさにちぎり、ラップをして電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
 - 2 別のボウルにわかめ、春雨を入れ、かぶるくらいの水を入れる。ラップをして電子レンジ600Wで3~4分加熱し、水気を切る。
 - 3 ミニトマトは4等分に切る。きゅうりはヘタを取り、包丁の持ち手の部分でたたき、きゅうりにヒビが入ったら、手で食べやすい大きさにちぎる。(千切りでもOK)
 - 4 全ての材料を混ぜ合わせる。

ポイント

- ・加熱後の春雨、わかめ、キャベツの水気はしっかり切ると味がよくなります。
- ・春雨はお好みの柔らかさまで様子を見ながら加熱してください。
- ・オイルが使用されているツナ缶を使う場合は、油を捨ててください。
- ・塩ダレでやみつきになる味です。にんにくチューブを入れると居酒屋風、おつまみにもぴったりです!



副菜レシピ

カレー風煮びたし

●調理時間 約10分
●1食あたりの材料費 約100円

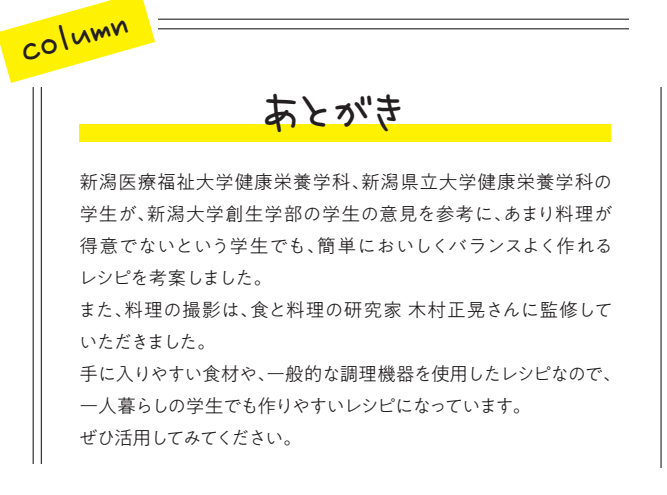
材料(2人分)

- 小松菜.....2株
- なす.....中1個
- まいたけ.....20g
- 油揚げ.....1枚
- ミニトマト.....3個
- 水.....1/2カップ(100ml)
- カレー粉.....小さじ1/2
- 顆粒和風だし.....小さじ1/2
- しょうゆ.....小さじ1

- 作り方
- 1 小松菜はざく切り、なすは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは半分に切り、油揚げは短冊切りにする。まいたけは手でほぐす。
 - 2 鍋にAを入れ、火にかける。小松菜の葉、ミニトマト以外の材料をすべて入れて蓋をし、3分加熱する。
 - 3 小松菜の葉、ミニトマトを入れ、小松菜がしんなりするまで煮る。

ポイント

- ・カレー粉はチャーハンや唐揚げとも相性ばっちり! 簡単な味変として使えます◎
- ・カレー粉を入れなければシンプルな煮びたしになりますよ。
- ・一度粗熱が取れるまで冷ますと味がより染み込みます。



column

あとがき

新潟医療福祉大学健康栄養学科、新潟県立大学健康栄養学科の学生が、新潟大学創生学部の学生の意見を参考に、あまり料理が得意でないという学生でも、簡単においしくバランスよく作れるレシピを考案しました。また、料理の撮影は、食と料理の研究者 木村正晃さんに監修していただきました。手に入りやすい食材や、一般的な調理機器を使用したレシピなので、一人暮らしの学生でも作りやすいレシピになっています。ぜひ活用してみてください。

レシピ考案学生
新潟県立大学 石井伶奈さん・林茉莉さん
新潟医療福祉大学 佐藤日彩さん・佐藤寧々さん・清水瑛羅さん・鈴木渉太さん・見海綾さん



左から石井さん・見海さん・佐藤寧々さん