



大学生考案

Let's cook

1人暮らしをはじめたあなたへ

あったか おうちごはん

レシピを参考に作ってみてね!

新潟市の食や花の魅力、旬のレシピを発信中!

新潟市食育・花育推進キャラクター まいちゃん

Instagram アカウント名 maika_niigata_city

Twitter アカウント名 @maika_niigata

cookpad アカウント名 「新潟市のキッチン」

新潟市農林水産部 食と花の推進課
令和3年3月発行



フライパン1つで! 簡単そばたま丼

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
 - 鯖缶(水煮)…1缶
 - 玉ねぎ…1/2個
 - 小松菜…1株
 - しいたけ…小2
 - 卵…2個
- A
- めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1.5
 - みりん…大さじ1/2
 - 水…大さじ3
 - しょうがチューブ(あれば)…2cm程

- 作り方
- 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。
 - 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。
 - 玉ねぎが煮えたら、小松菜としいたけを入れて、小松菜がしんなりとするまで煮る。
 - 卵を溶き、全体に回しかけ、蓋をして半熱になるまで煮る。
 - 器にご飯を盛り、その上に④をのせる。

ポイント

- きのこは、しめじやエリンギでもOK!
- 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。

食事のそろえ方 入門編

主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう

副菜
野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを主材料とする料理です。ビタミン、ミネラルを含み、体の調子を整える働きがあります。1食に1-2品を目安に食べましょう。

主菜
肉、魚、卵、大豆・大豆製品(納豆、豆腐など)などを主材料とする料理です。たんぱく質を多く含み、体をつくるものになります。1食に1品を目安に食べましょう。

主食
ごはん、パン、めんなどを主材料とする料理です。炭水化物を含み、体を動かすエネルギーになります。1食に1品を目安に食べましょう。

カレーライス、中華丼、ロコモコなど、一品に主食、主菜、副菜が含まれる料理もあります!

食事を作る際には、「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を意識すると、栄養面のほか、見た目にもバランスのよい食事にになります。スーパーやコンビニのお惣菜や冷凍食品なども上手に活用しながら、まずは1食分から主食・主菜・副菜をそろえるようにしてみましょう。

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
- 小松菜は3cm幅に切る。えのきは3等分に薄く切る。
 - 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。
 - 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。
 - ボウルで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。
 - 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、少しトロ口に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OK)、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…お好みの量
 - ケチャップ…大さじ2
 - スライスチーズ…1/2枚
 - マヨネーズ…大さじ1
 - 卵…1個
 - パセリ…適量

- 作り方
- 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。
 - マグカップにご飯を入れて①とケチャップを入れて混ぜ合わせ、平らにする。
 - 電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
 - 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滑き卵を注ぐ。
 - 電子レンジ600Wで2分~2分30秒加熱する。
 - お好みでパセリとケチャップ(分量外)をのせる。

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薬と、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。

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…1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
- えのきは3等分、小松菜はさく切り、にんじんは薄いよう切りにする。
 - 鍋にごま油、しょうが、豚肉を入れ、箸でかき混ぜながら中火で炒める。
 - 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。
 - 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。
 - 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!

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状態に陥っています。朝食を摂らなると、「イライラする」、「集中できない」といったことが起こります。朝ごはんを食べてしっかりエネルギーを補いましょう。また、朝食を摂ることは、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?

中学3年生

科目	朝ごはんを食べている人の方(正答率)	朝ごはんを食べていない人の方(正答率)
国語	74.8	61.6
数学	62.5	44.9
英語	58.0	45.7

出典：農林水産部「令和元年度 食育白書」



主菜レシピ

ぱぱっとさば豆腐

●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。

●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
- 顆粒和風だし.....3振り
- しょうゆ.....小さじ1/3
- ねぎ.....お好み

ポイント

・うどんにかけて食べるとよりおいしいです！
 うどんを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

●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。

●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.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ2
- 酢.....小さじ1
- 味噌.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- A: 炒りごま又はすりごま.....小さじ1強
- 冷凍ブロッコリー(あれば).....6房
- カットマトパック.....1パック
- 牛乳.....1/2カップ(100ml)
- 砂糖.....小さじ1
- コンソメ.....1個(小さじ2)

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

●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切った後、縦に薄くスライスする。
- 4 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。

●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
- カットマトパック.....1パック
- 牛乳.....1/2カップ(100ml)
- 砂糖.....小さじ1
- コンソメ.....1個(小さじ2)

ポイント

・カッ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

大きじ(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。

ひとつつまみ

親指、人差し、中指の3本の指でつまんだ量のことです。

少々

親指、人差し、中指の2本の指でつまんだ量のことです。



副菜レシピ

余りがない油揚げでもう1品! もやしのさっぱりナムル

●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、焼き目がつまで焼く。
- 4 ポウルでAを混ぜ合わせ、全ての材料を和える。

●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.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1/2
- しょうゆ.....小さじ1
- にんにくチューブ.....小さじ1
- A: 顆粒中華だし.....小さじ1
- 白りごま.....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

ポイント

・作り置きやお弁当のおかずにはぴったり!
 ・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! 中華春雨サラダ

●作り方

- 1 ポ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 別のポウルにわかめ、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。

●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: 大板または小2枚
- きゅうり.....1/2本
- わかめ(乾燥).....小さじ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

ポイント

・加熱後の春雨、わかめ、キャベツの水気がしっかり切ると味がよくなります。
 ・春雨はお好みの軟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で、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

●作り方

- 1 小松菜はざく切り、なすは食べやすい大きさに、ミニトマトは半分に切り、油揚げは短冊切りにする。まいたけは手でほくす。
- 2 鍋にAを入れ、火にかけて、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。

●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.....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.....1/2
- しょうゆ.....小さじ1

ポイント

・カレー粉はチャーハンや唐揚げとも相性がぴったり! 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して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 佐藤日紗さん・佐藤寧々さん・清水瑠羅さん・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