

超カンタン!

安い材料費で

栄養満点レシピ★



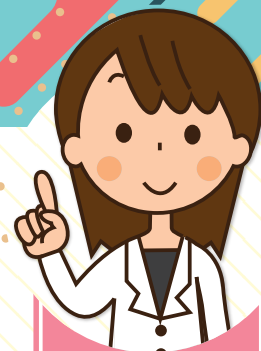
レシピ一覧

メニューをクリックすると各レシピページに移動します

01 チーズダッカルビ♪	11 豚肉と豆苗の とろ〜りあんかけうどん♪
02 マグカップDEシュクメルリ♪	12 大葉たっぷり納豆パスタ♪
03 豆苗と豚肉の にんにく醤油炒め♪	13 食パンDEお手軽キッシュ♪
04 鮭とポテトのミルク煮♪	14 たたききゅうりと 豆腐のサラダ♪
05 白菜と豚ひき肉のチーズ蒸し♪	15 白菜とツナの和風煮♪
06 野菜たっぷりひとり鍋♪	16 ベーコンとキャベツの レンジ蒸し♪
07 お好み焼き風丼♪	17 具沢山食べるスープ (ごま味噌味)♪
08 そぼろご飯台湾風♪	18 具沢山食べるスープ (あっさり醤油味)♪
09 マグカップDE チーズオムライス♪	19 具沢山食べるスープ (コンソメ味)♪
10 チキンココナッツカレー♪	20 フルーツパンプディング♪

つながる元気、ときめきキャンパス。

管理栄養士からのコメント



大学生協事業連合
管理栄養士
高橋 亮子

2021年は、新型コロナウイルスの影響で、引き続きオンライン授業を自宅で受ける学生さんが多かったのではないのでしょうか？そんな中、今回提案する自炊レシピのメインテーマは「**安い!簡単!それでいて健康的なレシピ**」です。コロナ禍における学生さんの**以下2点の実態を踏まえて**レシピを作成しました。

安い!

経済的に困窮している学生もいる。

簡単!それでいて健康的

モチベーションがあげられない、集中力が続かない、栄養バランスが悪いと感じる学生が多い。

レシピのこだわりポイント

安価でたんぱく質を補給出来る食材として卵、豆腐、納豆、肉(鶏肉・豚肉)、魚(甘塩鮭・ツナ缶)を意識的に使いました。また簡単に調理出来るように1つの鍋やフライパン、器だけで出来るもの、電子レンジだけで出来るものなどにしています。健康的という面では、ビタミン、ミネラル、食物繊維を補給出来る、学生さんにとって不足しがちな野菜を多く摂ってもらう為に、スープやレンジでの煮物・蒸し物など野菜を加熱して食べていただくレシピを多く提案しています。そして「ぜひ、作ってみたい!」と思ってもらえるようなトレンドを意識したメニューも組み入れています。



最後に

調理していただいた学生さんのコメントは、皆さんの自炊の際に参考になるヒントが散りばめられていますので、レシピと併せて是非お読み下さい。今回提案したレシピが自炊をする学生さんにとって少しでも毎日の食事作りへの参考になれば嬉しく思います。またレシピをきっかけにしているいろんなメニューにチャレンジしていただければ幸いです。

全国大学生生活協同組合連合会ホームページ
「**自炊のすすめ**」はこちらを **Click**

準備編

洗米

お米は水で洗います。お湯で洗っては駄目な理由は、温度が高いとぬか臭い水もどんどん吸収する為です。最初に一気に吸水するので、1回目を長々と洗わないことも大切です。

きのこ

しめじやえのき等のきのこは洗わず、石づきをおとすだけで大丈夫。泥や汚れがある場合は、濡らしたペーパータオルで拭き取るだけで充分です。きのこは吸水率が高いので、洗うと水っぽくなり、香りもとんでしまいます。



卵

購入した卵は冷蔵庫でとがった方を下にして保存します。丸い方には気室という空気の部屋があり、この部分を上にすると、卵黄が中心にきてより長持ちします。ちなみに卵黄に菌が入るとすぐに腐ってしまいます。

肉

厚みのある肉を焼く場合は、焼く前に20分程常温におくと、中と外の温度差が少なくなり、火が通りやすくなるので、生焼けにならず、上手く焼けます。あまり長く常温に置くと菌が増殖してくるので20分以内に収めます。

キッチンばさみ

ねぎ1本切るのに、わざわざまな板と包丁を出して、洗うのは面倒なもの。そんな時に便利なのがキッチンばさみです。ねぎの他、にらや、ハム、ベーコンなどいろいろな食品をちょっとだけカットして使う場合にはとても便利です。



調理編

ゆで野菜

野菜を茹でる際は高温(90℃以上)で一気に茹でましょう。
小松菜やほうれん草などの葉もの野菜はすぐに
水で冷やして色と食感をキープします。
ほうれん草には「シュウ酸」が含まれるので、
水にさらすことであく抜き効果があります。
ブロッコリーは水にさらすとつぼみ部分が水っぽくなるのでそのままにします。



かきたま汁

洋風でも和風でも溶き卵入りの汁物をつくる時は、
スープやだし汁を煮たてたところに溶き卵を入れるのがポイント。
沸騰していないうちに溶き卵を入れると汁が濁ってしまい、
味も良くありません。

根菜の煮物

根菜の煮物を作る際は水から煮ます。これは大きく切った
根菜類は中まで温まるのに時間がかかるので、
水から入れてゆっくり温度を上げていくと「しん」が残らない煮物になります。
逆に小さく切って沸騰してから入れると、調理時間の短縮になります。
じゃがいもや人参、大根などの根菜の煮物を美味しく作るには、
水から煮て途中で味つけをするのが基本です。
野菜は生の状態で味付けすると、塩分で脱水し、
柔らかくなりにくくなるので、柔らかくなったのを確認してから、
調味することで味も入りやすくなります。

肉

フライパンで肉を焼く場合は、フライパンを温めてから、油を入れます。
フライパンがむらなく温まってからのほうが油が全体になじみ、
肉も表面に一気に火を通すことで、肉汁や旨味が逃げ出しにくくなります。

にんにく・生姜

にんにくや生姜を炒めるときはフライパンを温めず、冷たい油からスタートします。
にんにくや生姜を使う目的は油に香りを移すためなので、
高温の油の中に入れると、香りが出る前に焦げやすくなってしまいます。

保存編

肉

特売の肉など大量に買った肉は使う分以外は冷凍保存しましょう。

ひき肉 保存袋に入れて平らにし、箸などで折れ線を付けます。
 使う時には凍ったまま、線に沿って折って、必要な分だけ取り出します。

こま切れ肉 小分けにしてラップにくるんで保存袋に入れておくと便利です。

野菜(キャベツ、人参、玉葱、ピーマン、きのこなど)

洗って切ってから保存袋に入れて冷蔵しておく、取り出しやすく、使いやすいです。

ご飯

ご飯のある、なしは自炊をする気になるかどうかの重要な分かれ目ではないでしょうか？
 時間も光熱費も節約できる、冷凍をおすすめします。

ご飯は多めに炊いて1食分に分けて冷凍し、常備しましょう
 あつあつのうちにふんわり、平たくラップで包むのがポイント。
 熱いまま包むのはでんぷんを老化させない為。熱いうちに包むからこそ、もちもち食感がキープ出来ます。

でんぷんが老化する温度帯を一気に抜けていかに素早く冷凍するかが美味しさを保つポイントなので金属のバット等にのせることでスピーディに冷凍出来ます。

食パン

食パンは3枚切りのものも販売されていますが、1斤(6枚切り等)の場合、
 食べ切るには、6日かかり、鮮度が落ちるので冷凍をおすすめします。
 1枚ずつラップに包んで冷凍し、食べる時は凍ったまま、トースター等で焼きます。





01

チーズダッカルビ♪



岡山大学

藤井 祥子さん

人気の韓国料理を自分で作れるのは嬉しいですね!本格的な調味料が必要なのかと思って諦めていました…。ゴロゴロとした大ぶりなお肉にとろーり溶けたチーズ、そこにキムチでしっかり味が付いていてとても美味しかったです。鶏もも肉は唐揚げ用にカットされたものを使うので、下ごしらえがほとんど必要ないのも嬉しいポイントでした。お肉が大きく厚みがあるときは、しっかり火が通るように少し押さえつけながら焼くと良いですよ。

材料(1人分) INGREDIENTS



◆鶏もも肉(唐揚げ用)	125g
◆玉葱	1/4個
◆白菜キムチ	40g
A 醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1/4
◆ごま油	小さじ1
◆ピザ用チーズ	30g
◆ドライパセリ	適量

作り方 HOW TO COOK



STEP 01

鶏肉にAをもみこんでおく。
玉葱はくし切り(半分カット)にしておく。



STEP 02

フライパンを中火で熱し、
ごま油、鶏肉、玉葱を入れて炒める。



STEP 03

肉に火が通ったら、キムチを加え、
さらに2分ほど炒める。



STEP 04

3にピザ用チーズをのせ、
蓋をして1分加熱する。



STEP 05

火からおろしてそのまま少し蒸らし、
チーズを溶かし、
上からドライパセリを振る。



02

マグカップDE シュクメルリ ♪



関西学院大学

石田 龍太さん

「シュクメルリ」という料理名を聞いて、つくるのが難しい印象を受けましたが、フライパンを使わずに電子レンジだけで簡単につくることができました。鶏肉にさつまいもの甘みとニンニクがマッチして、とても美味しかったです。特に下宿をしている大学生だと料理のバリエーションが限られてくるので、この本格的な味を簡単に作れるのは大学生としては嬉しいですね! コツというコツではないですが、片栗粉を加えるときにしっかり混ぜましょう!

材料(1人分) INGREDIENTS



◆鶏ささみ	1本(60g)
◆さつまいも	80g
◆しめじ	30g
◆にんにく(チューブ)	1cm分
◆水	大さじ1
◆スライスチーズ(溶けるタイプ)	1枚
◆牛乳	100cc
◆バター	5g
◆塩	小さじ1/3
◆片栗粉	小さじ1
◆黒胡椒	適量

作り方 HOW TO COOK



ささみは筋を取り、一口大に切る。
さつまいもは皮つきのまま1cmの
輪切りにする。



しめじは石づきを切り、
小房にほぐす。



マグカップにさつまいも、ささみ、
しめじ、にんにく、水、バターを入れ、
ラップをふんわりかけて、
電子レンジ(500W)4分加熱する。



取り出して、牛乳、塩、
片栗粉を加えて混ぜる。



スライスチーズを4にのせ、
ラップをかけずに電子レンジ
(500W)でさらに2分加熱する。
取り出してよく混ぜ、黒胡椒をふる。



03

豆苗と豚肉の にんにく醤油炒め♪



関西学院大学

石田 龍太さん

この料理は切って炒めるだけでとても簡単に調理できました!豆苗のシャキシャキ感と豚肉の食感、にんにくの香りがマッチして、とてもおいしかったです。豆苗と豚肉さえ冷蔵庫に入っていればつくることができるので、副菜としても大活躍しそうですが、個人的にはおつまみにもなりそうだなと思いました!この料理をつくる上でのポイントは豆苗のシャキシャキ感を残すことです!炒めすぎには十分気をつけましょう!

材料(1人分) INGREDIENTS



◆豆苗	1/2パック
◆豚こま肉	70g
◆にんにく(チューブ)	2cm分
◆調理酒	大さじ1/2
◆醤油	小さじ1
◆サラダ油	小さじ1
◆塩	少々
◆黒胡椒	少々

作り方 HOW TO COOK



豆苗は根を切り落とし、
長さを半分に切る。



豚肉は塩、こしょうをふっておく。



フライパンにサラダ油、
にんにくを入れ、
火をつけ中火で炒める。



香りがたったら、豚肉を加えて炒め、
肉の色が変わったら、豆苗を加える。



酒をふってさっと炒め、
醤油を加えて炒め合わせ、
器に盛る。



04

鮭とポテトの ミルク煮♪



福山市立大学

林 優樹さん

大学生、特に一人暮らしの方だと魚を家で食べる、ましてや自分で調理をして食べるということはなかなかないのではないのでしょうか。私も魚を調理することに苦手意識がありました。ですが、このレシピなら鮭を切って、小麦粉をまぶして、他の食材と一緒に焼くだけ。あっという間にできてしまいました！牛乳が小麦粉と混ぜるとろみがついて鮭にも玉ねぎにもいい味を付けています！じゃがいも一個使っているので食べ応えもばっちり！ぜひメイン料理に作ってみてください！

材料(1人分) INGREDIENTS



◆甘塩鮭	1切れ
◆小麦粉	小さじ1
◆じゃがいも	1個
◆玉葱	1/8個
◆牛乳	120cc
◆バター	10g
◆塩	少々
◆黒胡椒	少々
◆ドライパセリ	適量

作り方 HOW TO COOK

STEP
01



鮭は骨を取って大き目の一口大に切り、小麦粉をまぶしておく。

STEP
02



じゃがいもは厚さ1cmの輪切りにしておく。

STEP
03



玉葱は厚さ1cmのくし形に切っておく。

STEP
04



フライパンにバターを中火で熱し、鮭、じゃがいも、玉葱を入れて、両面に焼き色がつくまで5分程焼く。

STEP
05



牛乳を加え、7～8分煮て、とろみがついたら、塩、胡椒で味をととのえる。

STEP
06



器に盛り付け、ドライパセリをふる。



05

白菜と豚ひき肉の チーズ蒸し♪



岡山大学

藤井 祥子さん

電子レンジで作れるのでとても手軽でした。疲れている日でも頑張れそうな一品です！白菜は加熱すると嵩が減るので、野菜をたっぷり食べることができて嬉しいです。味付けはポン酢しょうゆですが、お肉のうまみやチーズのコクと合わさってまろやかな味わいになりました。レンジで加熱するときは、肉だねを均一に広げることで加熱のムラを防ぐことができます。また、白菜以外の野菜でアレンジしても良いと思いました。

材料(1人分) INGREDIENTS



◆白菜	120g
◆豚ひき肉	100g
◆塩	少々
◆胡椒	少々
◆ポン酢しょうゆ	大さじ1
◆ピザ用チーズ	45g
◆ドライパセリ	適量

作り方 HOW TO COOK

STEP
01



白菜は食べやすい大きさにちぎり、耐熱皿に入れる。

STEP
02



豚ひき肉は塩、こしょうを混ぜ、白菜の上のにのせる。

STEP
03



ポン酢しょうゆを全体に回しかけ、ピザ用チーズを全体のにのせる。

STEP
04



ラップをふんわりかけて、電子レンジ(500W)で6分加熱する。

STEP
05



ドライパセリをふる。



06

野菜たっぷりひとり鍋 ♪



琉球大学

安井 大幸さん

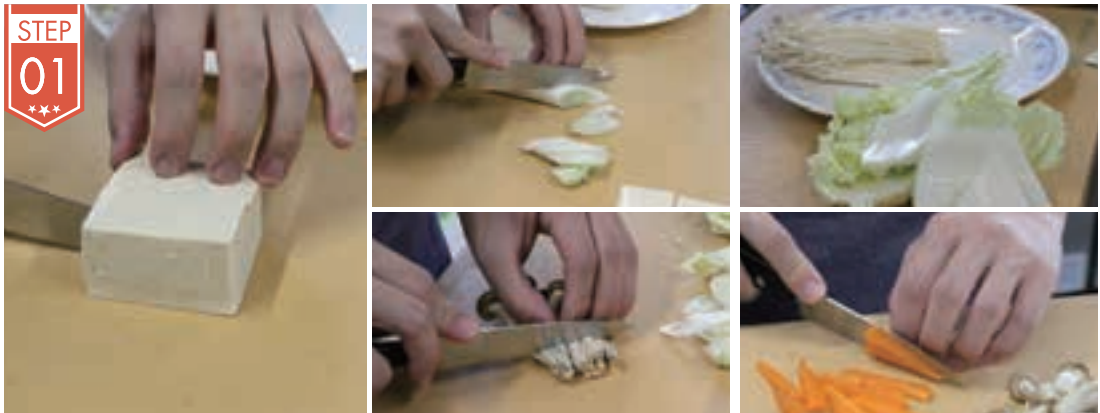
野菜不足のあなた!におススメのレシピです。鍋と聞くと「とにかく手間がかかる...」というイメージがあったのですが、あまりに簡単に作ることができて驚きました。お肉も入っているので、食べ応えがあります。うどんを入れたらこれ1品で、心もお腹も満たされるメニューにもなります。次に作る時は季節の野菜を入れて、旬を味わうひとり鍋を作りたいです!

材料(1人分) INGREDIENTS



◆木綿豆腐(3連ミニパックタイプ)	1個
◆人参	50g
◆白菜	1~2枚
◆えのき茸	1/4袋
◆長葱	1/3本
◆しめじ	1/4パック
◆豚うす切り肉	50g
◆ごま豆乳鍋つゆ(1人用)	1個
◆水	200cc

作り方 HOW TO COOK



STEP 01 ***
豆腐は4等分に切る。長葱はななめ薄切りにする。白菜はざく切りにする。えのきは根元を切りおとし、小分けにする。しめじは石づきをとって、小分けにする。人参は短冊切りにする。



STEP 02 ***
鍋つゆと水を鍋に入れて沸騰させる。



STEP 03 ***
火を中火にし、具材を入れ、火が通ったら出来上がり。
※鍋つゆの種類は気分に応じて変えても♪冷蔵庫に残っている食材の一掃を兼ねて、具材はお好みで。(フードロスを防ごう!)



07

お好み焼き風丼 ♪



岡山大学

藤井 祥子さん

お好み焼きが食べたい気分のある時にあの味を再現できちゃう楽しいメニューです! 豚バラ肉にキャベツ・桜エビを乗せて卵を落とすだけです。豚バラ肉を丼の大きさに合わせて並べること、卵を落とすところを少しくぼませておくことがきれいに仕上げるコツです。豚バラ肉はカリカリで、キャベツは甘味もあり、濃いめのソースでご飯が進む一品です。お好み焼きが大好きな人は、具材やソースを自分の好みに合わせてアレンジしてみてくださいはどうか。

材料(1人分) INGREDIENTS

◆温かいご飯	丼1杯分
◆豚バラ薄切り肉	70g
◆キャベツ(カット野菜でも可)	50g
◆卵	1個
◆桜エビ(乾燥)	2.5g
◆サラダ油	小さじ2/3
◆塩	少々
◆黒胡椒	少々
◆中濃ソース	適量
◆青のり(なくても可)	適量
◆紅生姜(なくても可)	適量



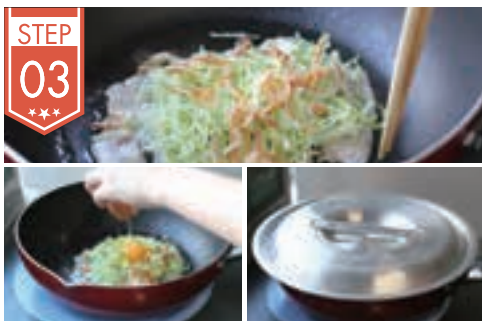
作り方 HOW TO COOK



豚バラ肉は長さを半分に切って
塩、こしょうをしておく。
キャベツはせん切りにしておく。



フライパンにサラダ油を中火で熱し、
豚肉を広げるように入れる。



キャベツ、桜エビを2の上へのせ、
卵を中央に割り入れて蓋をする。



丼にご飯を盛り、3の白身が固まり、
黄身が半熟になったら、
ご飯にのせる。



4の上に中濃ソース、
青のりをふり、紅生姜を添える。



08

そぼろご飯台湾風♪



関西学院大学

石田 龍太さん

これ一品でおなかいっぱいになる大学生にとっては嬉しい逸品です！そぼろの味付けとあったかいご飯との相性がバツグンでお箸が進むこと間違いなしです！また、小松菜のシャキシャキ感とにんにくの味付けがさらに食欲をそそります。調理時間も10分ほどで、時間がないときにもぴったりです！簡単に作れて、食欲をそそるこの料理をぜひ作ってみてください！

材料(1人分) INGREDIENTS

◆小松菜	70g
◆ごま油	小さじ1
◆おろしにんにく(チューブ)	5mm分
◆塩	少々
◆温かいご飯	丼1杯分
◆豚ひき肉	80g
◆オイスターソース	大さじ1/2
◆めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2
◆おろしにんにく(チューブ)	5mm分
◆うずらの卵(ゆでたもの)	3個
鶏卵のゆで卵(1個)でも可	



作り方 HOW TO COOK



小松菜は長さ4cmに切っておく。



フライパンにごま油を中火で熱し、小松菜を入れ、炒める。
しんなりしたら、にんにく、塩を加えて調味し、丼に盛ったご飯にのせる。



2のフライパンに豚ひき肉を入れ、炒める。パラパラになったら、
オイスターソース、めんつゆ、にんにく、
うずらの卵を加えて煮からめ、2にのせる。



09

マグカップDE チーズオムライス♪



琉球大学

安井 大幸さん

あのオムライスがなんと「カップ1つ」で「電子レンジ」で完成しちゃいます!ご飯をつくる気力はない...でもしっかり食べたい!というときにおススメのメニューです。カップの中で混ぜるので、ケチャップの味がしっかりご飯に絡みます。チーズも入っているので食べたときの満足感が高いです。フライパンを使わなくて済むので洗い物も少なく、食べた後も楽チンなメニューです。これはリピート確定です!ぜひ1度作ってみてください!

材料(1人分) INGREDIENTS



◆温かいご飯	120g
◆卵	1個
◆ロースハム	1枚
◆ミックスベジタブル(冷凍)	30g
◆スライスチーズ(溶けるタイプ)	1枚
◆トマトケチャップ	大さじ1
◆バター	5g
◆ドライパセリ	適量

作り方 HOW TO COOK



STEP 01

ハムは1cm角に切っておく。
卵は器に割り入れ、よく溶いておく。



STEP 02

マグカップにご飯、ハム、
凍ったままのミックスベジタブル、
ケチャップ、バターを入れて
よく混ぜる。



STEP 03

ラップをかけずに
電子レンジ(500W)で
2分加熱したら、取り出して
さっと混ぜ、平らにならす。



STEP 04

スライスチーズをのせ、
溶き卵を流し入れる。



STEP 05

ラップをふんわりとかけ、
電子レンジ(500W)で
さらに1分20秒加熱する。



STEP 06

仕上げに分量外の
ケチャップ適量をかけ、
ドライパセリをふる。



10

チキン ココナッツカレー ♪



福山市立大学

林 優樹さん

カレーといえば、カレールウを使ってジャガイモ玉ねぎ人参を使って、鍋で煮込んで...という作り方しか私の中になかったので、ココナッツミルクとなすを使ってレンジで調理をするということは最初は想像が付きませんでした。作ってみると、材料を切って、調味料と一緒に混ぜて、レンジに入れて待つだけでできてしまいとても驚きました。ココナッツミルクや砂糖が入っていてまろやかなおいしさで、とても食べやすかったです。材料があれば手間暇かけずすぐにできてしまうので、かなりオススメです！

材料(2食分) INGREDIENTS

◆鶏もも肉(唐揚げ用)	250g
◆茄子	1個
◆しめじ	1パック(100g)
玉葱	1/8個
ココナッツミルク	200cc
おろし生姜(チューブ)	2cm分
砂糖	小さじ1/2
おろしニンニク(チューブ)	小さじ1/4
カレー粉	小さじ2
塩	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2
◆ドライパセリ	適量



作り方 HOW TO COOK



STEP
01

鶏肉は一口大のそぎ切り、
なすは厚さ5mmの輪切りにする。
しめじは小房にわける。
玉葱はすりおろす。



STEP
02

耐熱容器にAを入れて混ぜ、
鶏肉を入れて混ぜる。



STEP
03

2になす、しめじをのせ、
ラップをふんわりとかける。



STEP
04

電子レンジ(500W)で10分加熱し、
取り出してラップをかけたまま
2分蒸らす。



STEP
05

全体を混ぜてカレー用の器に盛る。



STEP
06

お皿にご飯を盛り、
ドライパセリをふる。



11

豚肉と豆苗のとろ〜り あんかけうどん♪



琉球大学

安井 大幸さん

材料の数を見ると「多いな〜」と思ったのですが、それはあんかけの材料で、実際に調味料を合わせるだけで出来るので簡単です。また炒めるものも少なく、お手軽に作ることができます。まさに安い&簡単なメニューです。今回はうどんでしたが、焼きそばやパスタと、麺類なら何でも相性がいいと思ったので次つくるときはチャレンジしてみようと思います！

材料(1人分) INGREDIENTS



◆冷凍うどん	1玉
◆豚こま切れ肉	75g
◆豆苗	1/2パック
◆長葱	5cm
水	200cc
片栗粉	大さじ1
醤油	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2
おろししょうが(チューブ)	1cm分
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/4
◆サラダ油	小さじ1

作り方 HOW TO COOK



STEP
01

豆苗は根元を切り落とし、
長さを3等分に切る。
葱は縦半分に切り、
斜め薄切りにする。



STEP
02

冷凍うどんは袋のまま
電子レンジ(500W)で表示通りに
加熱し、器に盛る。



STEP
03

フライパンにサラダ油を中火で熱し、
豚肉、葱を入れて2〜3分炒め、
肉の色が変わったら豆苗を加え、
さっと炒める。



STEP
04

3の具をうどんにのせる。



STEP
05

フライパンを綺麗に洗ってから、
Aの材料を入れてよく混ぜる。
中火にかけて、混ぜながら煮て、
とろみがついたら更に30秒ほど
ふつふつとさせ、4にかける。



12

大葉たっぷり 納豆パスタ♪



福山市立大学

林 優樹さん

作るのに5分もかかりませんでした!こんなに早く、簡単に作ることができるのだと感動しました。最近小さい鍋で3分で作ることのできる、2/3の長さのパスタが売ってあります。そのパスタを茹でている間に、納豆と大葉と調味料を混ぜておけばOK!その後はパスタを混ぜ合わせればあっという間に完成!授業や部活・サークルで疲れて帰ってきた学生にとっては、短時間で作れて満腹感もあるので、いいのではないのでしょうか??

材料(1人分) INGREDIENTS

- | | |
|----------------|---------|
| ◆早ゆで3分パスタ(小鍋用) | 100g |
| ◆納豆 | 1パック |
| ◆大葉 | 1束(10枚) |
| ◆麺つゆ(3倍濃縮) | 大さじ1 |
| ◆オリーブオイル | 大さじ1 |
| ◆いりごま(白) | 適量 |



作り方 HOW TO COOK

STEP
01



早ゆでパスタを熱湯で3分茹でる。

STEP
02



ボウルに大葉をちぎって入れ、納豆、納豆のたれ、からし、めんつゆ、オリーブオイルを入れて混ぜておく。

STEP
03



2に茹でたパスタを入れて混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。

STEP
04



3の上にいりごまを適量ふる。
※早ゆでタイプのパスタを使用すると時短に。
小鍋用なら小さい鍋でも上手くパスタが茹でられて便利♪



13

食パンDE お手軽キッシュ♪



岡山大学

藤井 祥子さん

本格的なキッシュはタルトやパイ生地を使うそうですが、今回は食パンを器のように使いました。具材を乗せていくときに溢れないように、食パンはしっかりとくぼませておくのが失敗しないコツです。一人暮らしでブロッコリーをひと房丸ごと買うのは多いなと思うところですが、冷凍食品なら必要な分量だけ使えて手軽でした。食パンはサクサク、チーズはとろけて、具材もたっぷり乗っているので大満足です。朝食やランチに食べたいオシャレレシピです！

材料(1人分) INGREDIENTS



◆食パン(6枚切り)	1枚
◆ベーコン	1枚
◆ブロッコリー(冷凍)	40g
◆卵	1/2個
◆ピザ用チーズ	適量
◆マヨネーズ	大さじ1

作り方 HOW TO COOK



STEP
01

ベーコンは幅1cmに切る。
冷凍ブロッコリーは器に入れ、
ラップをかけて電子レンジ
(500W)で1分加熱し、
1房を半分にカットする。



STEP
02

食パンの上にラップを載せ、
端1cmを残して、
指で押してくぼませ、
マヨネーズを塗る。



STEP
03

ボウルに卵を入れ、
溶きほぐし、2に半量を流し入れて、
ベーコン、ブロッコリー、
チーズをのせる。



STEP
04

オーブントースターの天板に
アルミホイルをのせ、
その上に具をのせたパンを置き、
卵液が固まるまで約3分焼く。

※写真はオーブン使用。オーブンで調理する
場合は、具をのせたパンを耐熱容器に入れ、
グリル機能で焼く。



14

たたききゅうりと豆腐のサラダ♪



福山市立大学

林 優樹さん

一番簡単でした!きゅうりをたたいて割る、豆腐を切る、調味料で釣ったドレッシングを上からかける。それだけで完成です。材料も汎用性の高いものばかりで、今既に家に全部あるという方もいるのではないのでしょうか。小腹がすいたときにちゃちゃっと作れるお手軽さ。豆腐ときゅうりの組み合わせもヘルシーで意外とお腹にたまります。もう一品にいかがでしょうか。

材料(1人分) INGREDIENTS



◆木綿豆腐(3連ミニパックタイプ)	1個
◆きゅうり	1/2本
味噌	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
A カンタン酢(ミツカン)	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
ラー油	小さじ1/4

作り方 HOW TO COOK

STEP
01



Aの味噌ドレッシングの材料を小皿に入れ、混ぜておく。

STEP
02



きゅうりはめん棒などでたたか、包丁で押しつぶすなどして、食べやすい大きさに割る。

STEP
03



豆腐はペーパータオルではさんで水気を取り、一口大に手でちぎる。

STEP
04



器にきゅうり、豆腐を交互に盛り付け、味噌ドレッシングを上からかける。



15

白菜とツナの 和風煮♪



関西学院大学

石田 龍太さん

この料理は、切って電子レンジでチンするだけですぐにつくれる一品でした!また、白菜とツナ缶は比較的ストックしてある食材なので、副菜としてとてもおすすめです!白菜のシャキシャキ感とツナの香りがマッチしていて箸がとまりませんでした!個人的に白菜はよく冷蔵庫に残っているので、この料理は僕のレパートリーに入りそうです!材料も3つだけというお手軽な料理ですので、ぜひ作ってみてはいかがでしょうか。

材料(1人分) INGREDIENTS



◆白菜	100g
◆ツナ缶	1/3缶
◆麺つゆ(3倍濃縮)	小さじ1

作り方 HOW TO COOK

STEP
01



白菜は6cm程度の長さ、幅2cm程度の短冊切りにする。

STEP
02



耐熱皿に白菜を入れ、ツナ缶(汁ごと)、めんつゆを加え、ラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分加熱し、よく混ぜ合わせる。

[目次に戻る](#)



16

ベーコンとキャベツのレンジ蒸し♪



福山市立大学

林 優樹さん

材料を切って耐熱皿に載せて電子レンジでチンするだけであっという間に完成してしまう一品です。コンソメ、醤油、バターという勝利の方程式でベーコン、キャベツ、しめじを美味しく味付けをしてくれます。電子レンジの料理ということで洗い物が少なくて済む点もおすすめポイントです。ラップはふわっとで大丈夫！出来立てはお皿が熱くなっているので気を付けましょう。心と体を温めてくれる一品です♪

材料(1人分) INGREDIENTS



◆ベーコン	1枚
◆キャベツ	120g
◆しめじ	1/4パック(25g)
◆コンソメ(顆粒)	小さじ1
◆塩	少々
◆黒胡椒	少々
◆醤油	小さじ1/2
◆バター	5g

作り方 HOW TO COOK



STEP
01

ベーコンは1cm幅に切る。
キャベツはざく切りにする。
しめじは石づきをとり、
小房に分ける。



STEP
02

耐熱皿にキャベツ、ベーコン、
しめじの順に置き、
コンソメを全体にかけ、
塩、こしょうをふる。



STEP
03

ラップをして、
電子レンジ(500W)で
5分加熱する。



STEP
04

電子レンジから出して、
仕上げに醤油、バターをかけ、
全体を混ぜる。



17

具沢山食べるスープ (ごま味噌味) ♪



関西学院大学

石田 龍太さん

大学生が不足しがちな野菜をたくさん食べることができて、おすすめの一品です!味は名前の通りごま味噌で食欲をそそり、スプーンが止まりませんでした。これだけ具材が入っているにもかかわらず、具材を切って炒めるだけと簡単に調理できました!スープですが、主菜にもなりそうです!冷蔵庫に残っている野菜などを入れることもできるので、ぜひ作ってみてください!

材料(1人分) INGREDIENTS

◆豚バラ薄切り肉	50g
◆長葱	30g
◆もやし	50g
◆にら	20g
◆まいたけ	20g
◆ごま油	小さじ1
◆水	250cc
◆鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/4
◆味噌	大さじ1
◆すりごま(白)	大さじ1/2
◆おろしにんにく(チューブ)	5mm分
◆塩	少々
◆黒胡椒	少々



作り方 HOW TO COOK



豚バラ肉は3cm程度の長さに切る。
長葱は斜め薄切りにする。
にらは4cm幅に切る。
まいたけは小分けにしておく。



鍋を火にかけ、
ごま油を入れ、具材を加えて
しんなりするまで炒める。



水、鶏がらスープの素、味噌、
すりごま、にんにくを入れて煮る。



具材が柔らかくなったら味をみて、
必要なら塩、こしょうを加え、
味をととのえる。

※具沢山なスープなら、おかず1品でもバランス
のよい献立に。具材は残りものでOKです。
残り物の野菜(3~5種類程度)は両手の
ひら1杯分が目安の量です。



18

具沢山食べるスープ (あっさり醤油味)♪



琉球大学

安井 大幸さん

メニューの名前通り具たくさんで、飽きることなく最後まで美味しく食べられました。今回はさつまいもが入っていますが、野菜であれば何を入れても美味しく出来上がると思います。今回は醤油味のメニューでしたが、味を変えても美味しいと思ったので、自分でも作ってみたいと思います。これから寒くなるので、朝ごはんこれだけ飲んでもいいかもしれません。

材料(1人分) INGREDIENTS



◆豚こま切れ肉	50g
◆長葱	30g
◆大根	60g
◆さつまいも	60g
◆しめじ	20g
◆サラダ油	小さじ1
◆水	250cc
◆和風だしの素(顆粒)	小さじ2/3
◆料理酒	大さじ1/2
◆醤油	大さじ1/2

作り方 HOW TO COOK



さつまいもは皮のまま厚さ3mmの輪切り、大根は皮をむいて厚さ2mmのいちよう切りにする。長葱は2cm幅の小口切りにする。しめじは石づきをとって小房に分けておく。



鍋を火にかけ、サラダ油を入れ、具材を加えてしんなりするまで炒める。



水、和風だしの素、料理酒、醤油を入れて煮る。



具材が柔らかくなったら完成。



19

具沢山食べるスープ (コンソメ味) ♪



岡山大学

藤井 祥子さん

鶏手羽元を使ったボリュームなスープです。野菜は全部サイコロ状に小さく切るだけなので、難しい手順はほとんどありません。カブは茎まで余さず使いましたが、緑色が入ることで色味もきれいになりますね。鶏手羽元からうまみが出て、コンソメでしっかり味も付くので、塩・コショウを入れる前に一度味見することをおすすめします。たっぷりのお肉と野菜でお腹いっぱいになり、体も心もポカポカに温まりました！

材料(1人分) INGREDIENTS



◆鶏手羽元	2本
◆かぶ(実)	1個(70g)
◆かぶ(茎)	10g
◆玉葱	30g
◆人参	20g
◆まいたけ	20g
◆じゃがいも	50g
◆バター	5g
◆水	250cc
◆コンソメ(顆粒)	小さじ2
◆塩	少々
◆黒胡椒	少々

作り方 HOW TO COOK



STEP
01

かぶの実とじゃがいもは皮をむき、1.5cm角に切る。
かぶの茎は3cmの幅に切る。
人参は2mm幅のいちよう切りにする。
玉葱は1.5cmの角切りにする。
まいたけは小分けにしておく。



STEP
02

鍋を火にかけて、バターを入れ、具材を加えてしんなりするまで炒める。



STEP
03

水、コンソメを入れて煮る。



STEP
04

具材が柔らかくなったら味をみて、必要なら塩、こしょうを加え、味をととのえる。



20

フルーツ パンプディング ♪



関西学院大学

石田 龍太さん

デザートを自分でつくるとなるとどうしても手間がかかるというイメージがありましたが、こんなに美味しくて手軽につくれるんだということに驚きました!食パンを切って、材料を混ぜてかけるだけで完成!卵、牛乳、砂糖が染み込んだパンとフルーツの相性がバツグンでした。この料理のコツは焦げ目をつけることです!オーブントースターで焼く時間を調整しましょう!オーブントースターがうちにある人はぜひ試してみてください!

材料(1人分) INGREDIENTS

◆食パン(6枚切り)	1枚
◆フルーツミックス缶(小)	1缶
卵	1個
A牛乳	50cc
砂糖	大さじ1



作り方 HOW TO COOK



食パンは16等分に切る。



Aの材料を器に入れ、よく混ぜ合わせておく。



グラタン皿にカットした食パン、フルーツ缶のフルーツのみを入れ、Aを上からかける。



オーブントースターに入れ、5分程度焼く。

※写真はオーブン使用。オーブンで調理する場合は、グリル機能で表面に焼き色がつくまで焼く。

大学生協の学食情報サイト

学食どっとコープで 毎日おいしく、イイ感じ♪

学食どっとコープでは、メニューの詳細情報や食べ方を提案、食を通じたイベントや取り組みも発信しています。大学生協は、毎日の「ちゃんと食べる」を応援します。



🔍 組合員の活動交流や参加の場を提供します！



スコープどっと学食

「食」に関する産地交流等の取り組みを紹介。取り組み報告の投稿を随時受け付け発信しています。



井-1グランプリ(東海地区)



組合せメニューコンテスト

テーマに沿ったイチ押しのメニューの組合せを募集します。入賞メニューはコメントを添えてサイトに掲示します。



👑 第1回優秀賞

🔍 ほかにも便利な機能が盛りだくさん！



メニュー検索

「気分」と「予算」で、おまかせ組合せ検索やメニューの栄養バランス等を確認できます。



おいしいおすすめ

メニューの開発担当者等が、メニューへのこだわりやおすすめの一品をお伝えします。



いいね!ランキング

月間ランキングをリアルタイムで集計。みんなに人気のメニューがいつでもわかります。



食生活通信

管理栄養士から、食事を通じて健康な生活を過ごすためのポイントをお知らせ♪



特別なイベント告知もあるかも?!



学食どっとコープ公式 twitter
@univcoopshoku



大学生協の学食情報サイト

学食どっとコープ

<https://gakushoku.coop/>

学食どっとコープはこちらを

Click



2022年度版

学生総合共済キャラクター「タヌロ」です。



病気やケガ、賠償事故など学業継続に備える

大学生協の保障制度で 大学生生活の24時間・365日を応援します！

学生総合共済は全国211大学生協・約69.8万人の学生組合員がたすけあう、安心の保障制度です。



学生総合共済

- ケガによる通院は、1日目から90日分保障
- 入院は病気でもケガでも1日目から360日分保障
- 精神疾患の診療を受けたとき、こころの早期対応保障
- 重度後遺障害を負って復学した場合、学業復帰支援臨時費用を保障
- 扶養者が亡くなられた場合、扶養者事故死亡・扶養者事故重度障害などで保障

就学費用保障保険(総合生活保険)

引受保険会社(幹事):東京海上日動火災保険株式会社

- 扶養者が病気やケガで死亡したり、ケガで重度後遺障害を負って学生本人が扶養者に扶養されなくなった場合の学資費用をサポート

学資費用の保障とは

- 大学に納付する授業料、実験・実習費など
- 大学からの指示に基づく教科書・教材などの購入費用 等

2021年6月作成 21-TC00553

学生賠償責任保険

(学生・こども総合保険、施設・生産物賠償責任保険)
引受保険会社(幹事):三井住友海上火災保険株式会社

- 正課中及び日常生活中における賠償事故に備えた保障
 - 国内の賠償事故に対しては安心の示談交渉サービス付
- ※名誉き損・プライバシー侵害事故等を除く

+

一人暮らし特約あり

※「一人暮らし特約」のみの加入はできません

- 貸主(大家)に対する借家人賠償責任保障(示談交渉サービス付)や、自分の家財に対する保障
- ケガや病気のために3日以上入院し、親族が駆けつける時の費用等も保障(父母駆けつけ費用保障)

2021年6月作成 B21-900111
使用期限:2023年4月1日

詳しい保障内容等はパンフレット「大学生協の学生総合共済」、または大学生協共済連、大学生協保険サービスWebサイトをご覧ください。

大学生協 共済

検索



お問い合わせは

所属の各大学生協の共済窓口 または コープ共済センター ☎0120-16-9431

契約引受団体



全国大学生協共済生活協同組合連合会

〒166-8532 東京都杉並区和田3-30-22 大学生協杉並会館
<https://kyosai.univcoop.or.jp/>

日本コープ共済生活協同組合連合会

<https://coopkyosai.coop/>

保険取扱代理店

株式会社 大学生協保険サービス

〒166-8532 東京都杉並区和田3-30-22 大学生協杉並会館
<https://hoken.univcoop.or.jp/>

- 制作協力:全国大学生協生活協同組合連合会
- 協賛:全国大学生協共済生活協同組合連合会

- レシピ制作:大学生協事業連合 管理栄養士・高橋亮子
- 発行:大学生協事業連合