

学生相談室だより

2020年 春 **臨時号** (通号165号)

緊急事態宣言が全国に拡大され、生協も全店舗が閉鎖されました。ミールカードの学生など、**食事に困っている**方もいるかもしれません。ピアサポーターの学生などに教えてもらった、包丁を使わない**超簡単レシピ**を特集しました。この機会に**料理にチャレンジ**してみませんか？

お米を使った簡単レシピ



お米があれば何とかなる！
自分で炊いても、パックのご飯を使ってもOK！
美味しくて簡単なお飯の供やレシピを紹介します。

■缶詰丼(焼き鳥、鯖缶、シーチキン、etc...)

コンビニやスーパーで手軽に買える**缶詰**はご飯のお供にピッタリ！ご飯にのせてマヨネーズやしょうゆをかければ簡単丼ぶりの完成！



■卵かけご飯

ご飯のお供の王道にして栄養満点！
さらに**納豆**、**キムチ**、**のり**、**鰹節**、**昆布**...などを使って、様々なアレンジも楽しめます。自分だけの組み合わせを発見してみては？



■なんちゃってカレードリア

●材料

- ・好きなレトルトカレー
- ・炊けたご飯(レトルトやパックのご飯でもOK)
- ・スライスチーズ or ミックスチーズ

●作り方

1. 深めのお皿に入れたレトルトカレーを温める
2. カレーの上に、ご飯、チーズを順にのせる
3. 電子レンジで1分温める(チーズが溶けたらOK)

※**レトルトハンバーグ**や**ウインナー**などを入れるとボリュームアップします！

うどんを使った簡単レシピ

便利で美味しい**冷凍うどん**。いつもの味に飽きた時の簡単アレンジを紹介します！

■なんちゃって“肉”うどん

●材料

- ・冷凍うどん
- ・レトルトの牛丼

●作り方

パッケージの表示に従って、電子レンジでうどんを加熱します。レトルトの牛丼も温めて、解凍したうどんにかけて完成！



■しょうゆバターうどん

●材料

- ・冷凍うどん
- ・バター
- ・しょうゆ

●作り方

パッケージの表示に従って、電子レンジでうどんを加熱します。熱いうちに、バターと醤油を加え、混ぜれば完成！**生卵**や**ゴマ**、**刻みネギ**(冷凍)を入れてもおいしく食べられます。

スープの簡単レシピ

■なんちゃってコーンスープ

●材料

- ・粒コーン缶詰(砂糖塩入)
- ・牛乳

●作り方

牛乳とコーンの缶詰を汁ごといれて、レンジで温めれば完成！



野菜不足の時には

一人暮らしだとどうしても野菜不足になりがちです。そんな時の簡単レシピを紹介します！

■カット野菜

コンビニやスーパーで買えるカット野菜。一人分にカットして袋詰めされているので、そのまま食べても良いし、料理にも使えます。

■とってもヘルシー！簡単豆腐サラダ！

●材料

- ・カット野菜(レタスやキャベツが入ってるもの)
- ・豆腐
- ・シーチキン

●作り方

お皿にカット野菜を敷き、その上につぶした豆腐とシーチキンをのせます。醤油やドレッシング、ごま油など好きな調味料をかければ完成！



■安くて栄養満点！ツナもやし！

●材料

- ・もやし
- ・シーチキン
- ・めんつゆ

●作り方

もやしをレンジで3分30秒温め、水気を絞ります。ツナ、めんつゆをスプーン1杯入れて、混ぜ合わせれば完成！

