

簡単レシピ

高校生・大学生でも簡単に作れるレシピを県内の栄養について学ぶ大学生が考案しました！

ヤンニョムチキン丼

材料 [1人分]

□ ご飯	180g
□ 鶏ささみ肉	100g
□ サラダ油	小さじ1
□ 千切りキャベツ	20g
□ 韓国のり	1枚
□ 卵	1個
<調味料>	
□ コチュジャン	大さじ1
□ ケチャップ	大さじ1
□ しょうゆ	大さじ1/2
□ みりん	大さじ1/2
□ 砂糖	小さじ1/2
□ おろしにんにく	小さじ1/2



金沢学院大学

筋力アップ



- ① 容器に調味料をすべて入れ、混ぜておく
- ② 鶏ささみ肉の筋をとり、一口大に切る
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れ、ささみを炒める
- ④ ①の調味料を加え、ささみに火が通るまでさらに炒める
- ⑤ 器にご飯を盛り、千切りキャベツをのせ、その上に④を盛り付ける
- ⑥ 韓国のりを手でちぎってのせる
- ⑦ 最後に卵をのせて完成

包丁いらず♪ きくらげと豆腐のチゲ風スープ

材料 [1人分]

□ 乾燥きくらげ	5g
□ 水	150cc
□ 絹豆腐	50g
□ キムチ	25g
□ レタス	15g
□ 卵	20g
□ 鶏がらスープの素	小さじ1
□ しょうゆ	小さじ1/3
□ ごま油	小さじ1/2
□ いりごま(白)	2つまみ



北陸学院大学

ダイエット



- ① きくらげは手で細かく割り、ぬるま湯(分量外)につけて戻しておく。卵を容器に割って入れ、溶いておく。
- ② 鍋に水、きくらげを入れて温めながら、豆腐をスプーンですくって加える
- ③ キムチを入れ、鶏がらスープの素、しょうゆで調味してごま油を垂らす
- ④ レタスを一口大にちぎりながら加え、沸騰したところに溶き卵を流し入れさっと混ぜる
- ⑤ カップに注ぎ、いりごまを散らす

かぼちゃグラタン

材料 [1人分]

□ スライスかぼちゃ	90g
□ 玉ねぎ	50g
□ カットぶなしめじ	20g
□ ベーコン	20g
□ ミノマト	2個
□ 有塩バター	10g
□ 薄力粉	大さじ1
□ 牛乳	150ml
□ ピザ用チーズ	5g
□ コンソメ	小さじ1/2
□ 塩こしょう	0.1g



金沢学院短期大学

便秘予防



- ① スライスかぼちゃは一口大、玉ねぎは薄切り、ミノマトは半分に切る。ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ② フライパンにバターを熱し、かぼちゃを2分炒め、玉ねぎとぶなしめじ、ベーコンを加え、全体に火が通るまで炒める。
- ③ 弱火にして薄力粉を入れ炒める。牛乳を少しずつ分けて入れ、コンソメ、塩こしょうを加え中火に戻し、とろみがつくまで、混ぜる。
- ④ 耐熱皿に入れ、ミノマトとピザ用チーズをのせトースターでチーズが溶けるまで焼く。

小松菜と桜えびの彩り炒め

材料 [1人分]

□ ひじき(乾燥)	2g
□ 小松菜	100g
□ エリンギ	20g
□ 豚こま切れ肉	50g
□ きざみ揚げ	15g
□ ごま油	小さじ1
□ 鶏がらスープの素	小さじ1/4
□ 酒	小さじ1
□ みりん	小さじ1
□ しょうゆ	小さじ1
□ 桜えび(素干し)	3g



北陸学院大学

骨量アップ



- ① ひじきは水に浸して戻し、水気をしぼっておく。
- ② 小松菜は3cm幅に切る。エリンギは横半分に切って縦に薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉、小松菜の茎、エリンギ、きざみ揚げを入れてしんなりするまで炒める。
- ④ 小松菜の葉とひじきを入れてさらに炒め、鶏がらスープの素、酒、みりん、しょうゆで調味する。
- ⑤ 桜えびの半量を加えて混ぜる。
- ⑥ 皿に盛り付け、残りの桜えびをのせて完成。

さば缶丼・塩昆布きゅうり

材料 [1人分]

□ さばの味噌煮缶	半分
□ ご飯	1杯分
□ 卵	1個
□ きゅうり	1/4個
□ 塩昆布	お好みで



金沢大学

かんたん朝食

<さば缶丼>

- ① さば缶を耐熱容器にいれ、ラップをかける
- ② 600Wの電子レンジで40秒間温める
- ③ 温めたさばを箸でほぐす
- ④ ご飯の上にさばをのせる
- ⑤ 別の容器に、卵を割り入れて溶きほぐす
- ⑥ 丼の中央にくぼみをつけて、溶き卵を注ぎ入れる

<塩昆布きゅうり>

- ① きゅうりをスライスする
- ② 塩昆布と一緒に和える