

# 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！  
美味しくて簡単なご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

#### ●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

- 深めのお皿に入れたレトルトカレーを温める
- カレーの上に、ご飯、チーズを順にのせる
- 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！

