

新入生応援プログラム

自炊ノススメ

—簡単レシピ集—



明治大学M-Navi プログラム
学生相談室制作

目次

1 自炊のすすめ

2 まとめてつくっておく 冷凍活用方法

3 簡単レシピ集

(1) これで1食 (どんぶり、麺類、トースト)

- ・ コンソメクッパフ
- ・ ピラフ
- ・ 焼きうどん
- ・ キャベツの Pasta フルスケットタ

(2) 調理器具別 (フライパン1つ、鍋1つ、電子レンジ)

- ・ 鶏胸肉味噌マヨ焼き
- ・ さげとまきのこのホイル焼き
- ・ 豆腐と豚挽き肉の煮込み
- ・ ウィナーとキャベツのスープ
- ・ 小松菜の煮びたし かぼちゃの煮物

(3) サラダを食べよう!

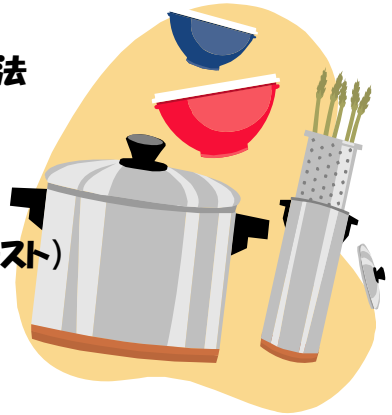
- ・ キャベツとコーンのコールスロー 大根サラダ

(4) 電子レンジで簡単デザート

- ・ オレンジカップケーキ

(5) 完食メニュー

- ・ レタス1個
- ・ ピーマン1袋



自炊のすすめ

自炊のメリット

- * 外食より安上がり。
- * 自分で組み合わせて栄養バランスのいい献立にしやすい。
- * 安全な食材選びがしやすい。

自炊を続けるコツ

- * なるべく時間や手間をかけない工夫をする。
- * まずは自炊に慣れること。
- * ヘタでも毎日やっていたら、自然と出来るようになる。
- * まずは週に2～3回から始めよう。
- * 完璧をめざすあまり挫折しないように。
- * まとめて作って使い回す。
- * 市販品をうまく取り入れる。

買い物の工夫

- * 目玉商品・日替わり等近所のスーパーのチラシを見ておく。
- * 安い季節の野菜を使う。

すべて手作りでなくても

- * インスタントラーメンにゆで卵やわかめを入れる。
- * レトルトカレーには野菜の付け合せを添える。
- * 納豆・もずく・豆腐などの市販品はそのまま一品料理として。

まとめてつくっておく

冷凍

- * ごはん これさえあればまずは「一食」になるので、ごはんを炊くときは一度に沢山炊いて茶碗一杯分ずつ冷凍保存しておいて食べる。
- * パン類 すぐに食べないものは冷凍用ポリ袋に入れ冷凍。凍ったままオーブントースターに入れ焼く。または室温で自然解凍。
- * うどん 袋のまま冷凍用ポリ袋に入れて冷凍。凍ったまま沸騰したお湯に入れ暖める。
- * 肉類 多めに買って、スライスやひき肉は100グラムずつ小分けにして冷凍しておくとう便利で経済的。選ぶときは、弾力があって色ツヤのよいものを。パックに肉汁がたまっているのは避けて。
- * ハンバーグや餃子のタネなどのひき肉料理は多めに作って冷凍しておくとう便利。
- * ウインナー・油揚げ・納豆も冷凍しておくとうよい。
- * カレーや煮物などは多めに作っても、冷蔵庫に入れておけば、2～3日後のほうが味がしみて美味しく食べられる。

～簡単レシピ集～

コンソメクッパフ

〔材料・1人前〕

ご飯	茶碗1杯分
コンソメキューフ	1個
水	2カップ
おろしにんにく	少々
卵	1個
万能ねぎ	適量

（作り方）

- 1 卵は割りほぐしておく。
- 2 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらコンソメキューフを加えてとかし、おろしにんにくとこしょうを入れる。
- 3 強火にし、1を流し入れ、一呼吸おいて火を止める。
- 4 器にご飯を盛って3を加え、万能ねぎを散らす。



ピラフ

[材料・2人前]

ご飯	茶碗(大)2杯
ウインナー	4~5本 (ハムでも可)
玉ネギ みじん切り	1/3カップ
冷凍ミックスベジタブル	1/2カップ
バター	
塩・こしょう・コンソメ顆粒	

(作り方)

- 1 ウインナーは 5mm 程の輪切りにし、玉ネギはみじん切りにしておきます。
- 2 フライパンを温めバター大さじ 1 を溶かし中火にし、バターが焦げないうちに、玉ネギ、ミックスベジタブル、ウインナーを入れて、炒めます。
- 3 火がとおったらご飯を加え、炒めます。ここに塩・こしょう少々と顆粒コンソメ小さじ 1 をふり入れ味付けをして、出来上がり。



焼きうどん

[材料・1人前]

うどん 一玉
キャベツ 大2枚ぐらい
魚肉ソーセージ or ウインナー 適宜
卵 1個
塩・こしょう・ソース・醤油・サラダオイル

(作り方)

- 1 キャベツは一口大に切るかちぎる。
ソーセージは食べやすい大きさ、薄さに切ります。
- 2 フライパンをあたため、サラダオイル大さじ1/2を入れて中火にします。
キャベツとソーセージを軽くいため、塩・こしょう少々を振りかけます。
- 3 そこへサラダオイル大さじ1を足し、うどんを入れ手早く混ぜます。フライパンをゆすいながらフライ返しを使って、うどんを焼き付けけるような感じで炒めます(うどんはこげつきやすいので、こげそうになったら、サラダオイル少々を足してください)。火を止めて、ソース大さじ1醤油小さじ1を回し入れま
す。
- 4 再び火をつけて強火にし、卵を割りいれグルグルとかきまぜて好みの固さになったら火をとめて出来上がり。
*ソース・醤油のかわりにオイスターソースで調味してもおいしいです。

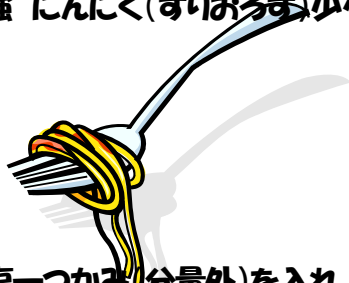
キャベツのパスタ

【材料・2人前】

スパゲティ 200g

キャベツ 1/8個

A【オリーブ油大さじ1強 にんにく(すりおろす)少々 塩、
こしょう各少々】



(作り方)

- 1 たっぴりの湯を沸かして塩一つかみ(分量外)を入れ、スパゲティをゆでる。
- 2 キャベツは 5mm 幅の細切りにし、塩少々(分量外)を加えた湯でサッとゆでる。
- 3 ボールにAを入れ、キャベツゆでてたてあつあつのスパゲティを加えてあえる。

フリスケッタ

(作り方)

- 1 トマトのざく切り、にんにくのみじん切り、塩、乾燥バジルをボールにいれて オリーブオイルをそそぐ。
- 2 1をよくまぜ、10分くらいマリネ(漬+込む)これをトーストにオイルごとのせる。

鶏胸肉味噌マヨ焼き

[材料・4人前]

鶏胸肉	約400g(2枚)
味噌	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
にんにくすりおろし少々	レモン汁小さじ1



(作り方)

- 1 肉を一口大のそぎ切りにし、塩、コショウ、酒で下味をつける。
小麦粉大さじ2をまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、中火両面に焼き色をつける。
ふたをして弱火で中まで火を通す。
- 3 上記の調味料を加えからめる。



さけときのこのホイル焼き

[材料・2人前]

生さけ(切り身) 2切れ

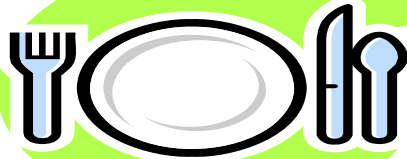
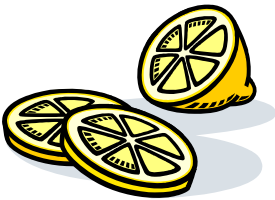
しめじ 1パック

レモン 1個

A[バター大さじ1・しょうゆ小さじ2 弱・酒、みりん各小さじ1
塩一つまみ 黒こしょう(粗びき)適量]

(作り方)

- 1 さけは紙タオルで水けをふく。しめじは石づきを取って子房に分ける。
- 2 大きめに切ったアルミ箔を2枚広げて1を半量ずつのせる。アルミ箔の両端を持ち上げて途中まで包み、Aを半量ずつかけてから、アルミ箔をピッチリ閉じる。
- 3 フライパンに2を並べいれてふたをし、中火で1分間蒸し焼きにする。
- 4 アルミ箔ごと器に盛り、半分に切ったレモンを添える。



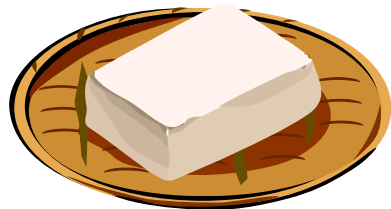
豆腐と豚挽き肉の煮込み

[材料・2人前]

絹ごし豆腐	1丁
豚挽き肉	200g
にんにく(みじん切り)	1かけ分
ごま油	大さじ1/2
塩・こしょう各少々	
湯	2カップ
片栗粉	大さじ1/2
A[しょうゆ小さじ1 豆板醤小さじ1/2 塩少々]	

(作り方)

- 1 鍋をよく熱してごま油をひき、にんにくを加えて弱火で炒る。
香がしてきたらひき肉を加え、強火で炒める。
- 2 肉の色が変わってきたら塩、こしょうをし、湯を加える。
- 3 少し煮てから A を加えて味をなじませ、豆腐を加えて木べら
でくずしながら煮る。
- 4 豆腐の中まであつあつになったら、水大さじ1でといた片栗
粉入れ、ひとまぜしてとろみをつける。



ウインナーとキャベツのスープ

[材料・2人前]

キャベツ	1/4 個
ウインナー	数本
コンソメ	固形フイヨンなら 2 個、顆粒なら小さじ 2

(作り方)

- 1 キャベツは洗って、1~2cm 幅のざく切りにします。
ウインナーも 1cm ぐらいの輪切りにします。
- 2 1.をなべに入れ、水 4 カップとコンソメを入れて、中火で
10~15 分煮て、キャベツがやわらかくなったら出来上がり。

* 残ったら、ごはんを入れて軽く煮てリゾット風にして食べて
もおいしいです。好みで、粉チーズをかけてもいい。



小松菜の煮びたし

【材料・2人前】

小松菜 1束(150g)

油揚げ 1枚

{しょうゆ・砂糖・酒・水各大さじ1}

(作り方)

- 1 小松菜は、3 cm長さに切る。油揚げは、縦に二等分し、1 cm幅に切る。
- 2 耐熱ボウルに調味料を合わせ、1の油揚げを入れて混ぜる。その上に小松菜の葉を入れ、上に茎をのせる。
- 3 2にクッキングシートをかぶせ、小皿をおき、ラップをして4分加熱する。

かぼちゃの煮物

【材料・2人前】

かぼちゃ(種とワタをとって) 1/4個(300g)

{塩小1/2 酒・砂糖・水各大さじ2}

(作り方)

- 1 かぼちゃは、皮をところどころむき、一口大に切る。
- 2 耐熱ボウルに調味料を入れて混ぜ、1のかぼちゃを皮を上にして並べる。
- 3 クッキングシートをじかにかぶせ、小皿をのせる。ラップをして8分加熱する。

キャベツとコーンのコールスロー

〔材料・1人前〕

キャベツ	2枚
玉ねぎ	1/8個
冷凍コーン	1/2カップ
すし酢	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
顆粒コンソメ・塩・こしょう	



(作り方)

- 1 キャベツは1cm角に切り、たまねぎは薄切りにして水にさらして水気を絞る。
冷凍コーンは解凍し水気をきっておく。
- 2 1をボールに合わせ、すし酢、サラダ油を順に加えてからめ顆粒コンソメ、塩、こしょうで味を調える。

大根・ホタテ缶サラダ

〔材料・2人前〕

大根	1/4本	塩・こしょう
ほたて缶詰	小1缶	

(作り方)

- 1 大根を千切りにし、塩をふっておく。
- 2 水気を絞る。
- 3 ほたて缶の汁・マヨネーズ・塩・こしょうで、絞った大根とほぐしたほたてを和える。

オレンジカップケーキ

[材料]

ホットケーキミックス	200g
卵	1個
バター	30g
オレンジジュース	120ml
ママレード	大さじ4

(作り方)

- 1 バターはレンジでとかしておく。
- 2 ボールに卵・オレンジジュース・ママレード・とかしたバターを入れて、泡だて器で充分混ぜる。
- 3 2にホットケーキミックスを加え、なめらかになるまで更に混ぜる。
- 4 耐熱カップに3を流し入れ、電子レンジで5分ほど加熱する。

* 大きな器でまとめて作っても OK !



レタス



○ レタスのコールスロー

レタス 1/2 個は芯を取って 1cm 幅×4cm 長さのざく切りにする。

あればタマネギの薄切り 1/10 個をポリ袋に入れ、塩小さじ 1/3・砂糖小さじ 1・酢小さじ 2 を加え、しんなりするまで袋の外からもむ。

その中にレタスとサラダ油小さじ 1 を加え、袋の口を閉じて手で持って振って、全体を混ぜる。

器に盛り、粗びきこしょうをふる。

○ レタスのおひたしサラダ

レタス 1/2 個は熱湯でさっとゆで、冷水に取り、ザルにあげて水気を絞る。

縦横 2 cm 幅にざくざくと刻み、水気をギュッと絞る。

器に盛り、しょうゆ・オリーブオイル各小さじ 1 をかける。

○ レタスの煮びたし

レタス 1/2 個は芯を取って大きくちぎる。

耐熱ボールにしょうゆ小さじ 1・顆粒和風だし小さじ 1/4 水小さじ 1 を入れレタスを加え、ラップをする。

電子レンジで 2 分加熱する。

ピーマン

○ ピーマンのガーリックあえ

ピーマン 2 個はヘタと種を除いて細切りにする。
耐熱ボウルにピーマンを入れ、おろしにんにく少し・オリーブ
オイル小さじ1・塩少しを加え、ラップをする。
電子レンジで1分加熱し、取り出して混ぜる。

○ ピーマンのゴマみそ煮

ピーマン 2 個はヘタと種を除いて 1.5cm 幅に切る。
耐熱ボウルに、みそ小さじ1・砂糖小さじ1・サラダ油小さじ
1/2を入れて混ぜ、ピーマンを加えてラップをする。
電子レンジで1分加熱し、取り出して、いりゴマ少々を混ぜる

○ ピーマンのオイスターソース煮

ピーマン 2 個はヘタと種を除いて乱切りにする。
耐熱ボールにピーマンとオイスターソース小さじ1を入れて、
ラップする。
電子レンジで1分加熱して、取り出して混ぜる。



参考文献

「ひと暮らし自己防衛マニュアル」

ひと暮らし応援団/編 池田書店

「バランスひとごはん 食材使いまわし! 10分で完成! …」

村上 祥子 (株)扶桑社

「電子レンジ超早っ! レシピ105おいしい、簡単1分から…」

村上 祥子 (株)永岡書店

「ケンタロウごはん うまいもん作り! 食おう!」

ケンタロウ/著 主婦の友社

「まいにちトースト」

たかはし みき 技術評論社

「ひと暮らしの息子へ」

ジョン・キョンファ 講談社



明治大学学生支援事務室

生田校舎 中央校舎1階 学生支援事務室 044-934-7578

和泉校舎 第一校舎1階 学生支援事務室 03-5300-1173

駿河台校舎 リバティタワー3階 学生支援事務室 03-3296-4222

明治大学学生相談室

生田校舎 中央校舎2階 学生相談室 044-934-7619

和泉校舎 第一校舎2階 学生相談室 03-5300-1178

駿河台校舎 大学会館2階 学生相談室 03-3296-4217

2008年4月1日発行

M - Navi フックレット 2008

- ① 明大生のライフスタイル 2008
- ② ついていったらこうなった！クリックしたらこうなった！
- ③ 一人暮らし応援します
- ④ 自炊/スヌメ-簡単レシピ集-

編集委員 明治大学学生相談室

原田千恵子 大鐘早奈江 荻野谷正子 小暮富美恵 三輪辰恵

本浄純子 鈴木直子 山田美保子 片岡万美子

