

明治大学学生相談室著「新入生応援プログラム、自炊ノススメ - 簡単レシピ集 - 」

明治大学学生相談室 2008年4月1日発行を読む

## 1. 自炊のすすめ

### (1) 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。

### (2) 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れば、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。

### (3) 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。

### (4) 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。

## 2. まとめてつくっておく

### 冷凍

#### (1) 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。

## (2)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。

## (3)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。

## (4)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。

(5)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。

(6)ウインナー・油揚げ・納豆も冷凍しておくとうよい。

(7)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。

## 3. - 簡単レシピ集 -

### (1)コンソメクッパ

[材料・1人前]

(ア)ご飯	茶碗1杯分
(イ)コンソメキューブ	1個
(ウ)水	2カップ
(エ)おろしにんにく	少々
(オ)卵	1個
(カ)万能ねぎ	適量

[作り方]

(ア)卵は割りほぐしておく。

(イ)鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらコンソメキューブを加えてとかし、おろしにんにくとこしょうを入れる。

(ウ)強火にし、(ア)を流しいれ、一呼吸おいて火を止める。

(エ)器にご飯を盛って(ウ)を加え、万能ねぎを散らす。

## (2)ピラフ

[材料・2人前]

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

[作り方]

- (ア)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。  
(イ)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。  
(ウ)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。

## (2)焼きうどん

[材料・1人前]

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

[作り方]

- (ア)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。  
(イ)フライパンをあたたため、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。  
(ウ)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。フライパンをゆすりながらフライ返しを使って、うどんを焼き付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を回しいれます。  
(エ)再び火をつけて強火にし、卵を割り入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。

[コメント]

大学の学生支援活動もついにここまできたかという、かゆいところに手が届く、親切この上ない明治大学学生相談室の取り組み。このような取り組みは、小学生、中学生、高校生の時代からもしっかりやる必要があると考える。先取り学習は自炊からと考える。

- 2010年11月3日林 明夫記 -