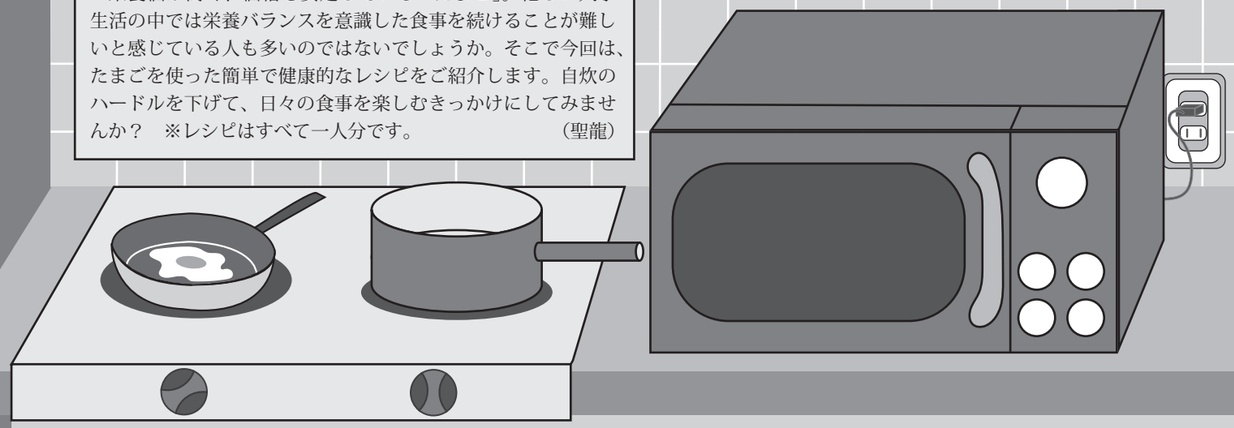
かんたん Cooking

# 栄養満点！ たまごで健康ごはん

栄養価が高く、価格も安定している「たまご」。忙しい大学生活の中では栄養バランスを意識した食事を続けることが難しいと感じている人も多いのではないでしょうか。そこで今回は、たまごを使った簡単で健康的なレシピをご紹介します。自炊のハードルを下げて、日々の食事を楽しむきっかけにしてみませんか？　※レシピはすべて一人分です。　（聖龍）



## 鮭たま焼き

20分00秒



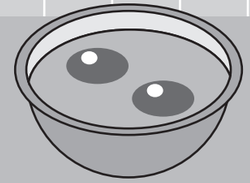
**材料**

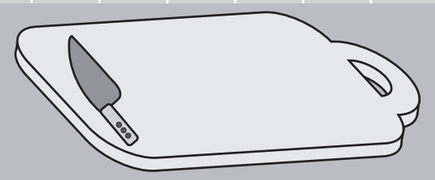
- 鮭……１切れ
- しょうゆ……大さじ1/2
- みりん……大さじ1
- コンソメ……小さじ1/2
- ピーマン……１個
- 卵……１個
- 塩、コショウ……少量

**作り方**

①鮭を一口大に切り、しょうゆ、みりん、コンソメと混ぜて５分つけておく。
②細かく切ったピーマンと卵、塩、コショウを混ぜる。
③フライパンに①を入れて焼いたら、②を加えて軽く炒める。







## チーズ茶碗蒸し

10分00秒



所要時間

**材料**

- 卵……１個
- 牛乳……100cc
- 粉チーズ……大さじ２
- コンソメ……小さじ1/2
- コショウ……少量

**作り方**

食材を混ぜて200Wの電子レンジで８分加熱する。

画像はシーフードミックスをトッピングとして使用しました。トッピング次第で和風にも洋風にもできるのが魅力です！

## 親子雑炊

15分00秒



**材料**

- ご飯……120g
- 卵……１個
- 水……300cc
- 白だし……大さじ1/2
- しょうゆ……小さじ１
- みりん……小さじ１
- 鶏もも肉……100g

**作り方**

①鍋に水、白だし、しょうゆ、みりん、鶏もも肉を入れて中火で加熱し、沸騰したらご飯を入れて煮る。
②弱火で加熱してご飯がやわらかくなったら、溶き卵を入れて卵が固まるまで中火で加熱する。

はみだしすてーじ

花粉症には辛い季節
⇒毎年悪化している気がします。

（理・２　かもがわの鴨）
（虫も出始めてきて悲しい……；編）

はみだしすてーじ

課題の多さに驚きの毎日です
⇒学年に上がるにつれてもっと増えていきます。

（農・１　かめ）
（計画的に生きていきたい；編）

# 麸チャンプルー



## 材料

- 麸……10g
- 卵……１個
- お好みの野菜（キャベツ、にら、もやしなど）
- 砂糖、塩、コショウ……少量
- しょうゆ……小さじ1/3

## 作り方

①水につけて戻した麸を卵、塩、砂糖と混ぜておいておく。
②フライパンに①を入れて麸の両面を焼いたら取り出す。
③野菜を軽く炒めたら②を戻し入れ、塩、コショウ、しょうゆを加えて炒める。

# ピザまん



ミートソースの代わりにベーコン、牛乳、コショウを使ったカルボナーラまんもおすすめです！

## 材料

- 絹豆腐……100g
- 卵……１個
- ケチャップ……大さじ１
- 砂糖……小さじ１
- 小麦粉……大さじ４
- ベーキングパウダー……小さじ1/2
- ミートソース……大さじ２
- チーズ……適量

## 作り方

①ボウルに絹豆腐、卵、ケチャップ、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
②お椀にラップをかけて①の半分量、チーズとミートソース、残りの①を順に入れ、600Wの電子レンジで３分加熱する。

# カルボナーラリゾット



## 材料

- ご飯……150g
- 卵……１個
- ベーコン……30g
- 生クリーム……200cc
- 粉チーズ……大さじ１
- 塩、コショウ、コンソメ……少量

## 作り方

①ベーコンを炒める。
②炒めたベーコンにご飯、生クリーム、粉チーズ、塩、コショウ、コンソメを加えて水分が飛ぶまで加熱する。
③火を止めて卵を加えて混ぜ合わせる。

# スパニッシュオムレツ



画像はピザ用チーズをトッピングとして使用しました。ベーコン、ウインナーやツナもおすすめです！

## 材料

- 卵……１個
- じゃがいも……1/2個
- 塩、コショウ……適量
- オリーブオイル……大さじ１

## 作り方

①じゃがいもを薄切りにして中火で炒める。
②炒めたじゃがいもと卵、塩、コショウを混ぜてオリーブオイルをひいたフライパンで中火で加熱し、外側が固まるまでかき混ぜる。
③蓋をして弱火で７分ほど焼いたら、裏返して蓋をせずに弱火で３分ほど焼く。

はみだしすてーじ

1回生をみると自分の忘れてしまった何かを思い出して心が痛いです。
⇒３回生になると２回生を見ても心が痛いです……

（経・２　匿名希望）
（もう折り返し地点；編）



はみだしすてーじ

気づいたら4回生、ついこないだ入学した気が、、？
⇒３回生なのに自己紹介の時にまだ２回生って言いそうになります

（農・４　みかん）
（気分だけでも；編）