



らいふすてーじ読者に聞く!

あなたの

かんたんCooking

1月号で読者からレシピを募集したところ、たくさんのレシピをいただきました。今回はそのうち6つを紹介します。

ご飯に合うおかずや簡単スイーツ、残り物の再利用レシピなど盛りだくさんの内容です。4月から1人暮らしを始める方も、春から自炊をしようと考えている方も、参考にしてみてください(所属・回生は投稿当時のものです)。(Amy)

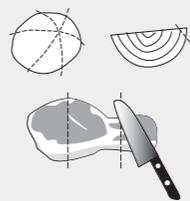


大和人さん(農・1)のかんたんCooking

豚肉の甘辛煮

Comment
編集部内で一番人気の正統派おかずです。(編)

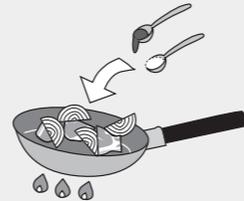
材料・分量	
豚肉	100g
玉葱	1/2個
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1



①豚肉を適当な大きさに切り、玉葱をくし形切りにする。



②フライパンを熱し油を引いて玉葱を炒め、透明になってきたら豚肉を加える。



③豚肉の色が変わったら、しょうゆと砂糖を加えて炒める。

アルファさん(医・教)のかんたんCooking

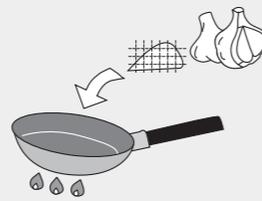
ガーリックほうれんそう

Comment
お酒のおつまみにどうぞ。

材料・分量	
ほうれんそう	1束
にんにく	1~3かけ
オリーブ油	大さじ2~3
しょうゆ	少々
塩こしょう	少々



①ほうれんそうをゆでて、5cmくらいに切る。



②フライパンにオリーブ油を入れて加熱し、みじん切りにしたにんにくを焦がさないように炒める。



③ほうれんそうを加えてしょうゆ、塩こしょうで味をつける。

はみだしすてーじ

復筋の方が背筋よりも好き
⇒私は腹筋の方が好きです。

(人環・院 しまだ)
(見直しは大切です;編)

はみだしすてーじ

正月の間の相棒はノロウイルス
⇒この記事には持ち込まないでくださいね。
〔「正午のニュースです。京都市左京区の京都大学で新種のノロウイルスが発見されました。これは機関紙を通じて感染し……」;編〕

(薬・2 S.K)

隊長さん(理・1)のかんたんCooking

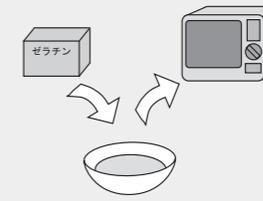
レアチーズケーキ

Comment
忙しい下宿生にピッタリの、混ぜるだけ簡単レシピです。

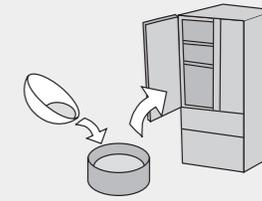
材料・分量	
クリームチーズ	200g
砂糖	50g
ヨーグルト	100g
レモン汁	大さじ1
牛乳	50g
ゼラチン	5g



①クリームチーズ、砂糖、ヨーグルト、レモン汁、牛乳をよく混ぜながら順に加えていく。



②ゼラチンを水に入れ、電子レンジで温めて溶かす(ゼラチンの説明書きを参考にしてください)。



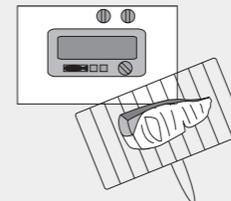
③①、②を混ぜて型に流し込み、冷蔵庫で1時間冷やす。

ばな一ぬさん(教・院)のかんたんCooking

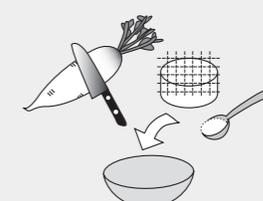
ブリと大根のなます

Comment
ごはんがすすむすすむ。人参の細切りを入れると色あいもよい。

材料・分量	
ブリ	1切れ
大根	1/2本
酢	適量
塩	適量



①ブリをグリルなどで焼き、身をほぐす。



②大根を細切りにし、塩でもんでしぼる。



③ブリ、大根とお酢を混ぜる。

チョンマゲマーチさん(文・1)のかんたんCooking

ラーメンの残り汁でチャーハン

Comment
処理に困るラーメンのスープを有効活用できる!

材料・分量	
ご飯	1~2杯
卵	1~2個
ラーメンのスープ	適量

ラーメンのスープの中にご飯を入れ、フライパンでぐつぐつ焼く。適当なところで卵を入れて完成。

も〜つさん(理・4)のかんたんCooking

みそ雑炊

Comment
鮭や鶏肉など好きな具を入れてどうぞ。

材料・分量	
ご飯	1杯
卵	1~2個
残った味噌汁	適量

1人用の土鍋で味噌汁を温め、ご飯を入れて少し煮る。3回くらい混ぜた卵を入れる。お好きな卵の固さでどうぞ。