

# エネルギー革命

「食堂で一番手軽にエネルギーが摂れるメニューは？」そんな疑問に探偵君が答えます。(亜子・remora)

探偵君(以下、探):お正月にお金を使いすぎちゃって、今月残り900円しかないや。あ、このドーナツ、100円で500kcalもあるぞ。少ないお金で高いカロリー、これぞエネルギー革命だ!  
 先輩(以下、先):こらこら、そんな食生活を送っちゃだめだよ。生協食堂でバランスのいい食事をするんだ。そもそも食事というのはカロリーさえ摂ればいいというものではなくて……  
 探:はいはい、わかってますよ先輩。でも、生協食堂のメニューの中で一番費用対カロリーの高いメニューは何か、ちょっと興味ありますよね。  
 先:だったら自分で調べたらいいだろう。それでこそ探偵団じゃないか。

……  
 探:というわけで調査してきました。ようし、これを参考にいざ食堂へ!  
 先:……探偵君、カロリーだけでなく栄養にも配慮しなさい。この100円で小鉢でも食べるんだ。  
 探:先輩……ありがとうございます!  
 →p.26の食生活提案も要チェック!

## 探偵君の調査報告書

※生協食堂で年間を通じて提供されているメニューが対象。ただしライス単品などは除く。

第1位



ビーフコロッケ  
100円あたり299kcal

105円・314kcal。100円あたりのカロリーはなんとカロリーメイトの1.5倍です。

第2位



さんまの南蛮漬け  
100円あたり277kcal  
168円・465kcal

第3位



コロッケカレー  
100円あたり253kcal  
378円・957kcal



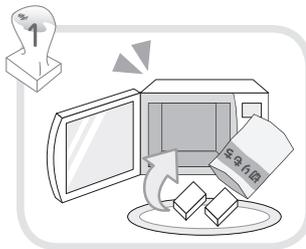
## のびもちぞみ

お正月におもちをたくさん買ったけれど余ってしまって……というあなたに一風変わったおいしいおもち料理を紹介します。(色葉)

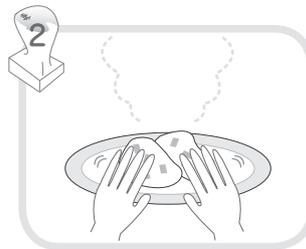
### 材料(1人分)

切りもち 2個  
 ニラ 1本  
 サラダ油 適量  
 しょうゆ(たれ) 適量

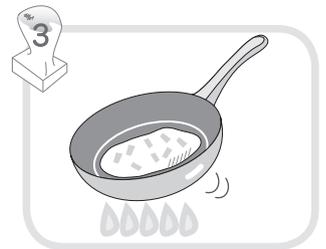
☆しょうゆのほか、お好みでコチュジャン、豆板醤などをたれにしてもおいしいです。



電子レンジ(500W)で切りもちを40~60秒加熱してやわらかくし、ニラを約1cm幅に切っておく。



やわらかくしたもちにニラを混ぜ込み薄くのぼす。(※もちが熱いのでやけどに注意!)



フライパンにサラダ油を熱し、もちを入れて、程よく焦げ目がつくまで焼く。たれをつけたら完成!