



かんたん！ 焼き肉のタレで

焼きうどん

調味料は焼き肉のタレだけの焼きうどんをご紹介します。面倒な計量の手間がなく、楽々です！ 実際には雛鳥はレシピに困ったらこれを作っています。

※1人分のレシピです。

(雛鳥)



材料

- ・にんじん (1/5本)
- ・玉ねぎ (1/4個)
- ・キャベツ (適量)
- ・豚肉 (50g)
- ・冷凍うどん
- ・食用油 (適量)
- ・焼き肉のタレ (適量)
- ・鰹節 (お好みで)

作り方

- ①にんじんを細切り、玉ねぎをくし切りにし、キャベツと豚肉を一口大に切る。同時に冷凍うどんを電子レンジで解凍する。
- ②フライパンに油をひいて、豚肉を中火で炒める。色が変わってきたら、①の野菜を全て入れる。玉ねぎがしんなりしてきたら、うどんを入れる。
- ③焼き肉のタレを2周かけ、絡めて炒める。うどんの色が変わったら皿に盛り、お好みで鰹節をのせて完成！

好きな具材を入れて
アレンジ可能！
余り物の消費に
役立ちます。



お得に博物館・美術館を楽しもう！

キャンパスメンバーズ のススメ

大阪・関西万博の開催を記念して、関西の博物館や美術館では、大規模な特別展が複数開催されています。

実は京大のキャンパスメンバーズ制度を使うと、割引価格で入場することができる特別展も開催されています！ この機会に、素晴らしい美術品に触れてみませんか？ (ぶらむ)

京都国立博物館

だれもが知る日本美術の名品が一挙集結！

特別展「日本、美のつぼー異文化交流の軌跡ー」

キャンパスメンバーズなら……

平常展：350円 → 無料 特別展：1,200円 → 700円



奈良国立博物館

開館以来初、国宝112件・重要文化財16件が集結！

特別展「超国宝ー祈りのかがやきー」

キャンパスメンバーズなら……

平常展：350円 → 無料 特別展：1,500円 → 400円



ねえ、熱中症には注意しよ!?

高温多湿に耐性のない6月だからこそ要注意！

まだ6月なのに
ナニコレ……

暑さ

忙しさ

湿気

急な変化

対策① じっくり入浴！

自然に汗をかくための身体づくり！
6月までは湯船に浸かってみて。

対策② こまめに水分！

一気に飲むのではなく、渴きを感じる前に、こまめに水分補給！

対策③ 冷房も使って！

汗が蒸発しない多湿の日に！ 扇風機や除湿器、クーラーも使おう！

対策④ 健康ウィーク！
6/9 ~ 6/21 @ 食堂

食堂で特別メニューの提供や食生活相談会などを実施中！ 行ってみよう～

食堂へGO！

京大生がお得に観覧できる

施設の情報はこちら！



◆キャンパスメンバーズ対象外の展示会もお得に◆

時計台ショップをはじめ各生協ショップでは、関西で開催されている様々な展示会のチケットを、割引価格で購入することができます。

はみだし
すてーじ

米の高騰により米からパスタへと炭水化物源を移行中……
⇒あこりゃマイったな、新しい相方探さなきゃだよな……あっ！ 見つけた！ 今日からパスタへバスだ！

(農・院 探しています)
(パスタ作ったおまえ〜♪；編)

はみだし
すてーじ

今年の春から一人暮らし！ 楽しすぎる！！
⇒夏の暑さに気をつけつつ、存分に楽しんでください！！

(工・2 かぶらまる)
(らいふすてーじの一人暮らしお助け記事も参考にしてくださいね；編)