

結果発表

自炊王者



京大生協学生委員会「あらんじえ」が12/18～1/12に開催した『自炊王者 メシキング』において、生協組合員の皆様には「自炊してみたくなる料理」を応募していただきました。その応募の中から投票の結果、コスパ部門・独創性部門・手軽さ部門の3つの部門でグランプリに輝いたレシピをあらんじえが紹介します!!



本企画へのご意見・感想等は↑から

コスパ部門



鶏肉とかぼちゃの豆乳シチュー

材料 (2人前)

- 鶏肉 60～100g
- かぼちゃ 50～75g
- 豆乳 100ml
- 水 100ml
- お好みのきのこ 50～100g
- お好みの調味料 (塩コショウ・おろし生姜・塩麴など)
- お好みの野菜 (ブロッコリー・ほうれん草など)

レシピ

- 一口大に切った鶏肉を耐熱容器に入れ、600Wのレンジで鶏肉の赤みが消えるまで(2～3分)加熱する。
- かぼちゃを一口大に角切りにし、1に加える。
- 野菜、きのこ、調味料類、水を1に加えて全体をかき混ぜ、レンジで1分ほど野菜が柔らかくなるまで加熱する。
- 豆乳を加えて時々かき混ぜながらかぼちゃの色がスープにうつるまで加熱する。

アピールポイント

1人前で値段が約160円と低コスト! ホットあったまるので寒い京都の冬にはオススメのレシピです。

はみだし
すてーじ

豆腐を油で焼いたら1mぐらいの火柱が上がって火事になりました。
⇒新たな調理法何かですか?

(工・3 葵宴)
(火事には気をつけてください;編)

独創性部門



バジルのおかおトースト

アピールポイント

フレンチトーストなのに甘くない! 中までしっかり卵液をしみ込ませることで、カリカリのジューシーに。

材料 (2人前)

- ベーコン 6枚
- 食パン (6枚切り) 2枚
- オリーブオイル 大さじ1
- 【卵液】
- 卵 3個
- ニンニク (チューブ) 適量
- コショウ 適量
- 鷹の爪 適量
- 牛乳 適量
- コンソメ 小さじ1
- バジル 適量
- 小麦粉 適量

レシピ

- 材料を混ぜて卵液を作る。ニンニクとバジルはたくさん入れるのがオススメ。
- 卵液に食パンをまんべんなくつけ込む。
- ラップをせずにレンジ500Wで30秒温める。
- 中火で熱したフライパンにオリーブオイルを広げてパンを焼く。
- 片面を焼いている間につなぎの小麦粉を振り、ベーコンを乗せて裏返す。
- 焼き色がついたら裏返してベーコンがはがれないように気を付けながら焼く。
- 焼けたら追いバジルと追いコショウをして完成!

材料 (2～3人前)

- 白菜 1/8個
- トマト 1個
- 手羽元 4本
- しめじ 1/4株
- まいたけ 1/4株
- 顆粒和風だし 小さじ1
- 水 2～3カップ

レシピ

- 白菜はざく切り、トマトは4等分に切る。しめじやまいたけは手でほぐしておく。
- 1と、残りの材料を上から順番に炊飯器に入れて早炊きする。

はみだし
すてーじ

中央食堂の朝食のおかげで毎朝どうにか起きてます。
⇒朝食めっちゃくちゃいいですね

手軽さ部門



炊飯器で白菜とトマトの旨たくさんスープ

アピールポイント

手羽元の代用としてむね肉、もも肉を使っても大丈夫!! 顆粒和風だしの代わりにコンソメで作ってもいいですね。味が薄いと思ったら塩と胡椒で味を調べてどうぞ。

(工・3 WS-D)
(とはいえ使ったのは2～3回;編)