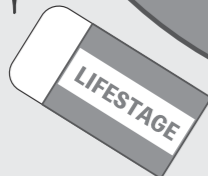


頑張る君の  
**相棒飯**  
アイボウメシ



勉強に追い込まれて食事が疎かになった経験はありませんか？ 今月はいよいよ後期試験ということで、今回の「かんたんCooking」では、勉強の合間に作れる簡単で美味しいレシピをご紹介します。栄養満点の食事を摂って、目指せ高得点！（※すべて1人分のレシピです）

（雛鳥）

かめ（総・1）さんからの投稿

キムチチャーハン



たった5つの材料で、本格的なキムチチャーハンが完成。ピリ辛な味付けにまろやかなチーズが合わさって、クセになる味わいです！

○材料

- ・キムチ（100g）
- ・ご飯（0.5合）
- ・スライスチーズ（1枚）
- ・醤油（小さじ2）
- ・食用油（適量）

○作り方

- ①フライパンに油をひき、ご飯とキムチ、醤油を入れて、ご飯全体に色が付くまで中火で炒める
- ②スライスチーズを5、6等分して、ご飯の上に並べ、弱火にして蓋をする
- ③チーズが溶けてきたら、全体を混ぜて出来上がり

所要時間

5分

チーズオムレツ



卵1個じゃ物足りない！ という人は、卵を2個入れても○。ケチャップやお好みソースをかけるのもおすすめです！

○材料

- ・ほうれん草（2株）
- ・ベーコン（2枚）
- ・卵（1個）
- ・スライスチーズ（1枚）
- ・オリーブオイル（小さじ1）
- ・マヨネーズ（小さじ1/3）
- ・塩コショウ（少量）

○作り方

- ①ほうれん草を3cm幅、ベーコンを1cm幅に切る
- ②温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、ほうれん草とベーコンを加えて油がまわるまで中火で炒める。最後に塩コショウを加え、火を止める
- ③卵とマヨネーズを入れてよく混ぜたボウルに、2を加えて全体を混ぜる
- ④フライパンにオリーブオイルを再度ひいて、3を円形になるように入れる
- ⑤周囲が固まってきたら、スライスチーズを入れて、半分に折る

所要時間

10分

鮭のホイル焼き



一人暮らしだと魚と肉では肉を選んでしまいがちですが、鮭は比較的調理しやすいのでおすすめ。焼き鮭もフライパンで手軽に作る事ができるので、主菜の選択肢に入れてみては？

○材料

- ・鮭（1切れ）
- ・玉ねぎ（1/4個）
- ・にんじん（1/5本）
- ・えのき（30g）
- ・バター or マーガリン（適量）
- ・ポン酢（小さじ2）
- ・塩コショウ（少量）

○作り方

- ①にんじんを細切り、玉ねぎを薄切りにし、えのきを3cm幅に切る
- ②アルミホイルの中央に鮭をのせ、その上に1とバターをのせる。アルミホイルで隙間がないように全体を包む
- ③トースターの場合、15分加熱する。フライパンの場合、水（フライパンの底から1cmほど）を入れて蓋をし、弱火で10分蒸す。鮭に火が通っていることを確認できたら、ポン酢と塩コショウをかけて完成

所要時間

25分

+アルミホイルが必要

# お豆腐グラタン



豆腐はヘルシーでありながら、量をかき増しできる優れたもの。ブロッコリーや肉団子は加熱処理済みの製品を使うと楽。

## ○材料

- 絹豆腐（1丁）
- 卵（1個）
- 小麦粉（大さじ1）
- ブロッコリー（1/3株）
- 肉団子（80g、5～6個）
- 牛乳（200mL）
- コンソメ（1個）
- スライスチーズ（1枚）
- バターorマーガリン（適量）
- 塩コショウ（適量）

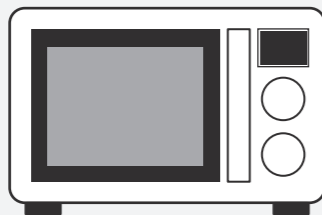
## ○下準備

- 豆腐をキッチンペーパーで包み、500Wの電子レンジで3分加熱する。取り出してから、キッチンペーパーでさらに水分を拭き取る
- ※豆腐を加熱しないと、グラタンの水分量が増えて味が薄くなるので注意
- ブロッコリーを茹でるか、電子レンジで加熱しておく
- オーブンを使用する場合、200度に予熱する

所要時間  
**30**分

## ○作り方

- 卵、豆腐、小麦粉をボウルに入れて、豆腐を潰しながら混ぜる
- バターをひいたフライパンに、ブロッコリーと肉団子を入れて少し炒める
- 2に、1、牛乳、コンソメを入れて混ぜながら中火で煮る。コンソメが溶けたら、塩コショウを2周ふりかける
- バターを塗った耐熱容器に3を流し入れ、チーズをのせる。トースターの場合、10分焼く。オーブンの場合、200度に予熱した状態で10分焼く。表面に焦げ目がついていたら完成



## ちなみに……

10月号の読者アンケートにて、手軽に作れるおすすめのレシピについて質問しました（Web上のみ）。その中から、レシピを2つ紹介します！（※原文ママ）

### ・ツイケメン（工・3）さんより

ささちゆかり  
チーズとゆかりとささみをのっけてレンジで火が通るまでチンする。アイドルのをパクリました。

### ・匿名希望（理・院）さんより

もやしを茹でてポン酢とごま油でいい感じに混ぜるだけで小鉢が一品完成します。  
所要時間は、沸騰した水を用意してから5分程度です。

# Column

料理をラクに♪

# 4つのTips

食材を茹でる時、お湯を沸かさないといけなくて面倒……と思っている読者の皆様、朗報です。実は、ほとんどの「茹でる」作業が耐熱容器で解決します！今回は、電子レンジでのパスタの茹で方をご紹介します。

## 1. 時短革命☆

耐熱容器

### パスタの茹で方

#### ○材料

- パスタ（100g）
- 水（220mL）
- ※この比率だと水を切る必要がない

#### ○作り方

- 耐熱容器に入るようパスタを半分に分けて入れ、水を加えて蓋をする
- 500Wの電子レンジで、包装に記載されている時間+1分加熱する

### 簡単オムライス

#### ○材料

- パックごはん（1パック）
- 卵（1個）
- ケチャップ（大さじ2）
- マヨネーズ（大さじ1/2）

#### ○作り方

- パックごはんを通常通り加熱する
- フィルムを全て剥がし、ケチャップとお好みの具材を加えて混ぜる
- かき混ぜた卵とマヨネーズを加えて混ぜる
- 3をパックごはんの上にかき、ラップをして500Wの電子レンジで2分加熱する

+お好みの具材

ひとくせアレンジ

2. パックごはんを

さまざまな料理アプリやウェブサイトがありますが、ここではアプリのDELISH KITCHENについてご紹介します。

DELISH KITCHENの唯一無二とも言える特徴が「キッチンモード」。このモードでは、手順ひとつに対して1つの動画が流れるようになっています。次の手順に進む際は画面をスライドすればOK。しかも、「材料を見る」を押せば材料が一目で出てくるので、画面をいちいちスクロールする必要がなく非常に便利です。

さらに、レシピの画面にある「あと一品」を押せば、その日の献立を提案してくれます！

## 3. アプリで実現、

彩りごはん

砂糖、塩、酒、みりん、醤油……。必要な調味料がたくさんありすぎて面倒！と思うことってありますよね。そんな時は万能調味料、焼肉のタレを使いましょう！炒め物の味付けに有用です。さまざまなバリエーションの製品が販売されているので、自分好みの味を探してみれば。

4. 秘技！  
焼肉のタレ

はみだし  
すてーじ

早く一人暮らししたいです  
⇒気まぐれで物件決めないでくださいね！

（工・1 大地の気まぐれレイダー）  
（さもなければ半年で違う物件に引っ越すこととなります、私のように；編）

はみだし  
すてーじ

1回生で読者カード出し始めて6年目（途中コロナもありましたが）。これが、自分が見れる最後の投稿です。  
⇒らいふすてーじを愛読してくださりありがとうございました！ これからもよろしくお祈りします。

（他・院 mm）  
（新米編集部員より；編）