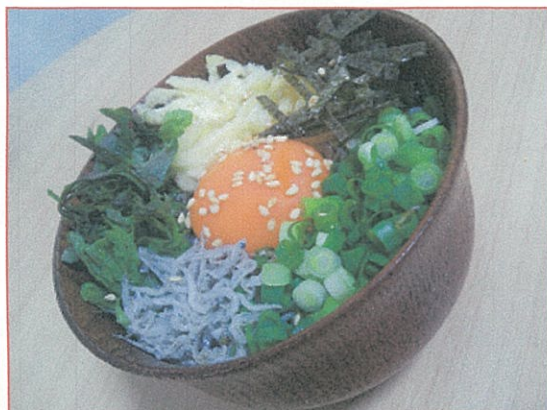


# 大学生が考えた ひとりぐらしでも作れる 『朝食レシピ』

## 栄養たっぷり！しらすの甘辛煮丼



＜材料＞	
ご飯	お茶碗1杯
釜あげしらす	50g
しょう油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
水	大さじ1
大葉	2枚
油揚げ	1枚
卵黄	1個
ねぎ	適量
白ごま	適量
のり	適量

### ＜作り方＞

- ① 鍋にしょう油、砂糖、酒、水を入れて軽く沸騰させる
- ② 沸騰したら鍋にしらすを入れて、水分がほぼ飛ばまで煮込む(焦げないように注意) これで甘辛煮は完成!
- ③ 大葉、油揚げ、のりは細切りに、ねぎは小口切りにする
- ④ ごはんの上に甘辛煮を敷き詰め、その上に大葉、油揚げ、ねぎ、真ん中に卵黄をのせ、最後にごまとねぎをかけて完成!

### ★おすすめポイント★

- ・一人暮らしの食生活で不足しがちなカルシウムをしらすでたっぷりとれます
- ・大葉やねぎ、卵もはいて朝から栄養をたくさんとることができます
- ・また大葉が入っているので食欲がなくてもさっぱりと食べやすいように工夫しています

## 簡単かぼちゃのポタージュと ボリューム満点ハニーマスタードサンド



### ＜材料＞

●かぼちゃのポタージュ	
かぼちゃ	1/8コ
玉ねぎ	1/4コ
バター	少々
コンソメキューブ	1/2コ
牛乳	200ml
●ハニーマスタードサンド	
食パン	2枚
ベーコン	1枚
卵	1個
レタス、トマト、きゅうりなどお好みの野菜	
☆マヨネーズ2：はちみつ1：マスタード1の割合で適量	
ブラックペッパー	少々

### ＜作り方＞

#### ●かぼちゃのポタージュ

- ① かぼちゃを皮付きのまま小さく切り耐熱容器に入れ、水に浸して柔らかくなるまでレンジで過熱する
- ② 玉ねぎの皮をむいて薄切りにして、鍋にバターをひいて玉ねぎがあめ色になるまで弱火で炒める
- ③ やわらかくなったかぼちゃと玉ねぎをミキサーにかけるか、または、こし器やマッシャーを使ってつぶす
- ④ ペースト状になったら鍋に入れ、コンソメキューブと牛乳を入れて混ぜ沸騰させないように温める

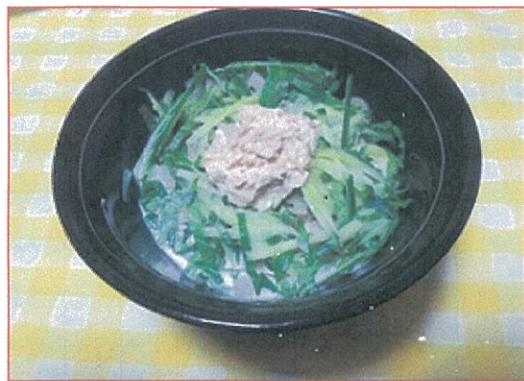
#### ●ハニーマスタードサンド

- ① 食パンをトースターで焼いておく
- ② 小皿に☆の調味料を入れ全て混ぜ、ハニーマスタードソースを作る
- ③ フライパンが温まったら油をひき、ベーコンと卵を入れお好みの焼き加減になるまで蓋をする
- ④ 焼けた食パンの上にスライスした野菜と③を乗せ、その上にハニーマスタードソースとブラックペッパーをかけてサンドする

### ★おすすめポイント★

- ・大学の講義に備えて糖分を摂るために、バナナなどのカットしたフルーツにヨーグルトをかけた即席デザートもおすすめです
- ・かぼちゃのポタージュは皮もそのまま入れることで、多少見栄えは悪いですけど、栄養もあり皮を剥く時間も省けます
- ・ハニーマスタードソースはどんなサンドイッチにも合うと思うので色々試してみてください。きっとハマります!
- ・どれも忙しい朝でも作れる簡単メニューです

## ぶっかけご飯



<b>&lt;材料&gt;</b>	
ご飯	150g
ツナ缶	1/2缶
マヨネーズ	大さじ1
らっきょう	3個
きゅうり	1/2本
青しそ	2枚
牛乳	200cc
お好みでしょうゆや柚子こしょうなど	

### <作り方>

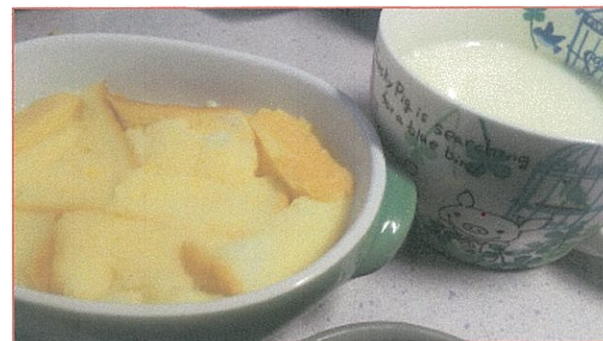
- ① らっきょうは粗みじん切りにする
- ② ツナは油を切り、マヨネーズと粗みじん切りにしたらっきょうを加え、ツナマヨを作る
- ③ きゅうりは千切りにする
- ④ しそは縦2つに切り細切りにする
- ⑤ ご飯にきゅうりとツナマヨをのせ、しそをのせ、牛乳をかける

※牛乳の代わりに、豆乳でもおいしいです

### ★おすすめポイント★

- ・ とても簡単にできます
- ・ 朝から主食（ご飯）、主菜（ツナ）、副菜（きゅうり、青しそ）がそろっています。そして牛乳でカルシウムもとれます
- ・ 朝から栄養バランスが良いです

## レンジでおしゃれなパンプディング&はちみつ入りホットミルク



### <材料>

#### ●パンプディング

食パン	1枚
卵	1コ
砂糖	大さじ3
牛乳	100cc
はちみつ	大さじ1

#### ●ホットミルク

牛乳	マグカップ1杯分
はちみつ	大さじ2

### <作り方>

#### ●パンプディング

- ① 牛乳・たまご・砂糖・はちみつを全て混ぜる
- ② 耐熱皿に①で混ぜたものを入れ、好きな大きさに切った食パンを浸るように入れる
- ③ ラップをして、レンジで4分ほど加熱し、出来上がり！

#### ●ホットミルク

- ① 牛乳にはちみつを混ぜ、レンジで2分加熱し、出来上がり！

### ★おすすめポイント★

- ① 材料費が安い  
→どれも98円でそろえることができました（砂糖はもともとある設定です）
- ② 簡単かつおしゃれ  
→今回は耐熱皿を使いましたが、自分好みのマグカップを使い、簡単に作る事ができます。人に作る時にもぜひ！
- ③ アレンジし放題  
→好んでフルーツグラノーラを入れたり、シナモンをふりかけたり、ジャムを使用したりなど、アレンジは様々！甘さ調節もできます。自分好みの味を探しましょう！

## あじと大葉のさっぱり丼 & 野菜たっぷり味噌豆乳スープ



### <材料>

<b>●あじと大葉のさっぱり丼</b>	
ご飯	150g
あじの干物	1枚
大葉	1枚
梅干し	1個
きざみのり	少々
しょう油	小さじ1
砂糖	小さじ1
レモン果汁	小さじ1

### ●野菜たっぷり味噌豆乳スープ

ごぼう	20g
にんじん	20g
白菜	20g
ベーコン	1枚
豆乳	150g
味噌	10g
バター	2g
塩・こしょう	少々

### <作り方>

#### ●あじと大葉のさっぱり丼

- ① あじの干物は焼いて、身をほぐす
- ② 大葉をせん切りにする。梅干しは、種をとる
- ③ しょう油・砂糖・レモン果汁をまぜて、たれを作る
- ④ ご飯を器に盛り、その上にあじ、大葉、梅干しを盛り付け、きざみのりをちらす
- ⑤ たれを全体にかけて出来上がり！

#### ●野菜たっぷり味噌豆乳スープ

- ① ごぼう、にんじん、白菜、ベーコンを千切りにする
- ② 鍋にバターを入れ、中火でごぼう、にんじん、白菜、ベーコンを炒める
- ③ 豆乳を加え、ひと煮たちさせる
- ④ 味噌を溶かし、塩、こしょうを加え、ほど良い温度に温まったら出来上がり！

### ★おすすめポイント★

- ・ あじと大葉のさっぱり丼は、長崎県産品のあじの干物を使い、大葉の爽やかな風味と梅干しのさっぱりとしたおいしさが食欲をそそります
- ・ 野菜たっぷり味噌豆乳スープは、豆乳の中に、ほのかに感じる味噌の優しさと野菜の甘みがおいしいスープです
- ・ 野菜がたっぷり入っていますのでとても健康的で、食べるスープは、噛むことで代謝が高まり十分な満足感も得られます

## トーストバナナとオートミールセット

☆留学生の方からの応募です！



### <材料>

トースト	1枚
バナナ	1本の半分
卵黄	1コ
つぶあん	5g
オートミール	30g

### <作り方>

#### ●トーストバナナ

- ① トーストの耳を切り、半分のバナナをトーストの真ん中におく
- ② つぶあんをトーストの両端とバナナの上につけて、トーストの両端を折り合わせる
- ③ 折り合わせたトーストに溶き卵をたっぷりつける
- ④ 溶き卵をつけたトーストをフライパンで軽く焼く（表面は黄色になるまで）

#### ●オートミール

- ① オートミールをお碗に入れる
- ② お湯（または熱いミルク）を入れて、オートミールとよく混ぜる