

# 学生相談室だより

2021年春 **臨時号** (通号172号)

学生相談室だより臨時号では、外食があまり出来ない状況に合わせて、**超簡単レシピ**を特集しました! 昨年好評だった特集の**第2弾**です! ピアサポーターの学生などに教えてもらった、**包丁を使わない**簡単で**美味しいレシピ**を掲載しています。昨年より少し難しいレシピもありますが、この機会に**簡単料理にチャレンジ**してみませんか?

## お米を使った簡単レシピ

### ■アボカドチーズ丼

#### ●材料

- ・冷凍アボカド ・プロセスチーズ
- ・ごはん ・醤油少々

#### ●作り方

- ① 冷凍アボカドを解凍する
- ② チーズを手でちぎる
- ③ ごはんにアボカドとチーズをのせ、レンジで30秒加熱し、醤油をかける

※お好みで、納豆を載せてもOK!

※冷凍カットアボカドはコンビニで入手可



### ■焼き鳥缶で親子丼

#### ●材料

- ・ごはん ・焼き鳥缶(たれ) ・卵1個
- ・めんつゆ(ストレート) 大さじ1
- ・水 大さじ2

#### ●作り方

- ① マグカップにめんつゆ、水を入れ、卵をといて、焼き鳥缶も入れる
- ② ラップをしてレンジで2分30秒温めて、ごはんに乗せて完成!

※お好みで刻み海苔をのせてください!  
※焼き鳥缶がなくても玉子丼として食べられます!



### ■TKG(トマトかけご飯)

栄養満点で暑い季節にピッタリです!

#### ●材料

- ・トマト 1個 ・キュウリ 1本
- ・むき枝豆 100g(冷凍でもOK)
- ・オクラ 3本(冷凍でもOK) ・ごはん
- ・白だし 50ml ・ごま油 小さじ2杯

#### ●作り方

- ① 材料を全部ちぎって、混ぜる
- ② それをご飯にかけて、完成

※ぶっちゃけすべて適当でOKです!

※トウモロコシやネギ、ゴマを入れても美味!

※素麺や豆腐、サラダにかけても絶品です

※卵とごはんを炒めれば絶品チャーハンに!



## うどんを使った簡単レシピ

### ■カレーうどん

#### ●材料

- ・冷凍うどん ・好きなレトルトカレー

#### ●作り方

- ① 電子レンジでうどんとカレーを温める
- ② どんぶりや皿に入れ、混ぜたら完成!

※生卵や温泉卵を入れれば栄養アップ!

※めんつゆとお湯を加えると本格的?

## 油揚げを使った簡単レシピ

### ■油揚げクラッカー

油揚げが簡単にカリカリのクラッカーに!

#### ●材料

- ・油揚げ1枚 ・塩コショウ
- ・お好みでチーズやアイス、生姜醤油など

#### ●作り方

- ① 油揚げを大きめに裂く
- ② クッキングシートを敷いたお皿で、500Wで3分ほどチンする
- ③ 塩コショウを振って完成!

※油揚げを加熱するだけでカリカリ食感に!  
※チーズやアイスをのせても美味しく食べれます! おやつやおつまみにも♪



### ■明太マヨうどん

#### ●材料

- ・冷凍うどん ・明太子
- ・マヨネーズ ・黒コショウ

#### ●作り方

- ① 電子レンジでうどんを温める
- ② マヨネーズとしょうゆ、明太子を混ぜる
- ③ うどんを入れて、黒コショウを振って完成!

※刻み海苔をかけても美味しいです!



## 食パンを使った簡単レシピ

### ■ツナマヨチーズパン

#### ●材料

- ・ツナ缶
- ・マヨネーズ
- ・食パン1枚
- ・チーズ(好きなものを)

#### ●作り方

- ① 汁を切ったツナとマヨネーズを混ぜ、食パンにのせる
- ② チーズをのせ、トースターで焼く



### ■卵トースト

#### ●材料

- ・マーガリン
- ・マヨネーズ
- ・塩コショウ
- ・食パン1枚
- ・卵1個

#### ●作り方

- ① 食パンにマーガリンをぬって、枠に沿ってマヨネーズをしぼる
- ② 真ん中に卵を落とし、塩コショウで味付けする
- ③ 卵が好みの硬さになるまで、トースターで焼く

### ■ピザ風トースト

#### ●材料

- ・ケチャップ
- ・ハム1枚
- ・食パン1枚
- ・スライスチーズ1枚

#### ●作り方

- ① 食パンにケチャップをぬる
- ② ハムとスライスチーズをのせて、トースターで焼く



## 野菜不足の解消レシピ

### ■カット野菜

コンビニやスーパーで買えるカット野菜。一人分にカットして袋詰めされているので、そのまま食べても良いし、料理にも使えます。冷凍ものもあり、保存にも便利です!

### ■野菜入りカップラーメン

#### ●材料

- ・好きなカップラーメン
- ・カット野菜

#### ●作り方

- ① カット野菜の袋の端を少し切り(爆発防止)、袋のままレンジで3分程温める(冷凍カット野菜は3分30秒)
- ② 説明通りにカップラーメンを作り、野菜をかけて完成!



### ■焼き(?)ナス

#### ●材料

- ・ナス1本
- ・好きな調味料  
(醤油, ポン酢, 生姜, ラー油, ごま油...)

#### ●作り方

- ① ナスの表面を洗い、ヘタやお尻の周りに切り込みを入れる
- ② ラップで包んで500wで2~3分程度レンジで温める
- ③ 好きな調味料で味付けすれば完成!



※猛烈に熱いので、火傷には注意!  
※醤油やポン酢, 生姜で焼きナス風に!  
※ラー油やゴマ油で麻婆ナス風に!



### ■簡単チキンサラダ

#### ●材料

- ・サラダチキン
- ・好きなドレッシング
- ・カット野菜か千切りキャベツ(袋詰めの方が便利)

#### ●作り方

- ① サラダチキンを好きな大きさにほぐす
- ② 野菜にサラダチキンとドレッシングをかけて完成!

## 困ったことがあれば相談を!

学生相談室と鹿田相談室では、  
電話やZoom, メールでの相談を  
行っています。

気軽に相談してくださいね♪

### 津島地区:「学生相談室」

- 場所:一般教育棟C棟1階
- 時間:10:00~12:00, 13:00~17:00
- 曜日:月曜~金曜
- 電話:086(251)7169(受付)
- Mail:nayami@cc.okayama-u.ac.jp

### 鹿田地区:「鹿田相談室」

- 場所:医学部記念会館3階
- 時間:10:00~13:00, 14:00~17:00
- 曜日:火曜, 木曜のみ
- 電話:086(251)7169(津島と同じ)
- Mail:nayami-2@cc.okayama-u.ac.jp