

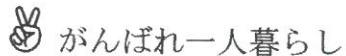
一人暮らし
応援メニュー・レシピ



30.3.-1

兵庫県立出石高等学校
PTA

一人暮らし応援メニュー・レシピ



がんばれ一人暮らし

意外に一人暮らしへお金がかかるので、食費を上手に節約することです。

でも、料理をしたことがない、自信がないという方も多いのでは・・

そこで、節約、又健康のためには自分で作るのが一番だと思いますので、料理をするために最低用意するものをお紹介します。

; 調理道具⇒100円ショップであるかも

➤包丁

➤蓋付きの鍋 20センチ位のもの 2個ほど

➤少し大きめのフライパン

➤ご飯を炊くための炊飯ジャー（レンジで簡単にお米が炊けるものもあります）

➤フライ返し

➤おたま 2個

➤しゃもじ 1個

➤さいばし 2組

➤スプーン・箸

➤砂糖や味噌などを入れるタッパー 3~5個ほど

他に冷蔵庫・電子レンジ・オーブントースター・・・

; 調味料

➤砂糖

➤薄口醤油

➤濃口醤油

➤塩・こしょう

➤出し入り味噌

➤マヨネーズ

➤ケチャップ

➤かつお粉末出し

➤サラダ油・ごま油

➤みりん

・・・

一週間で使う食品の選び方

食材は3日分～1週間分まとめて買う

☆冷凍カット野菜をうまく使う

- ・ ミックスベジタブル

熱したフライパンに油を入れて炒めて卵でとじ、マヨネーズ・醤油で味付けすると簡単な卵とじができる。

- ・ 冷凍ホウレン草

- ・ カットネギ

味噌汁や炒め物に利用できる

- ・ 冷凍ブロッコリー

☆お肉は、1週間まとめて買う

お肉は、塩・こしょうして炒めるだけの簡単な料理ができるので便利。野菜といためて栄養のバランスとボリュームができます。

☆汁物・味噌汁はパックものを利用しても良いでしょう。

☆ご飯はまとめて炊いて、冷凍しておきましょう

☆レタスとか野菜は安い日に買っておく

野菜不足にならないように、洗って3日分くらいまとめてタッパーに入れ冷蔵庫に入れておく。

☆お魚も予め切り身になっているものを、安い日に買って冷凍しておく

フライパンを熱して両面を焼くだけでOKなので便利です。

☆卵は色々つかえて便利

1週間1パック買っておき、目玉焼き、スクランブルエッグなど簡単な料理ができ、しかも良質なたんぱく質を含んでいるので栄養のバランスも良いので、是非1日1個は使いましょう。

【終わりに】

料理を作ることに不安はあると思いますが、まずは炒めるから、焼く料理を挑戦して少しづつアップしていくといけたらいいですよ。

栄養のバランスを考え、節約にも気を遣っていき、惣菜ばかりに頼らないでね。

時間があれば、お母さんと一緒に台所に立ってほしいですね。

たまにはストレス発散になるかもね？

ツナおろしスパゲティー

●材料

スパゲティー	100g
ツナ缶	1/2缶
だいこんおろし	大さじ2
塩	適量
しょうゆ	少々
きざみのり	少々

●作り方

①鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら塩1つまみを入れ、スパゲティーをゆがく。ゆで時間は袋の指示に従う。

②大根おろしをしょうゆで味付ける。

③①を皿に盛り②とツナをのせる。味をみてしょうゆをかけ、刻みのりをふりかける。

ツナをマヨネーズで味付けしてもおいしいです。



オムライス

●材料

玉ねぎ	1/4個	卵	2個
鶏肉	150g	塩・こしょう	適量
ご飯	1.5杯分	ケチャップ	適量

サラダ油 適量

●作り方

- ①玉ねぎはみじん切りに、鶏肉はひと口大に切る。
フライパンに油をひいて炒め、塩、コショウで味付けをする。
- ② ①にご飯を入れ混ぜ合わせ、ケチャップを加えてさらに炒める。
- ③ ②をお皿にとり、こんもりと盛り付ける。
- ④フライパンをきれいに洗い、再度熱して油をひき、溶き卵を流しいれ、
中が半熟になるようにオムレツを作る。
- ⑤ ③のご飯の上に④をのせる。



きやべつチャーハン

●材料 (1人分)

キヤベツ	大1枚	サラダ油	小さじ2
卵	1個	しょうゆ	小さじ1
ハム	2枚	酒	小さじ1
ネギ	5cm	塩・コショウ	少々
ご飯	1杯分		

●作り方

- ①キヤベツは3cm角に、ハムは1cm角に、ネギは1cm長さに切る
卵は割ほぐしておく
 - ②熱したフライパンにサラダ油小さじ1をひき、卵を入れてひと混ぜし、半熟状で取り出す。
 - ③再度フライパンを熱してサラダ油小さじ1を入れハム・ネギ・キヤベツを入れ強火で炒める。
 - ④30秒ほど炒めた、ご飯を加えて全体を大きく混ぜ、しょうゆ・酒・塩・こしょうで調味し
卵を加え、そのまま強火で2分ほど炒め、器に盛り付ける。
- ※ キヤベツがない場合はレタスでもOK
レタスの場合は火を止める直前に入れるとレタスのシャキシャキ感が出ます。



親子丼

●材料

鶏モモ肉	60g	しょうゆ	大さじ1
玉ねぎ	1/3個	みりん	大さじ1
長ネギ	少々	酒	小さじ1
鯉だし	0.5g	水	大さじ1.5
玉子	1個		

●作り方

- ①親子鍋に、水、しょうゆ、酒、みりんを入れ、火にかける。
- ②沸騰したら鶏肉を入れ、ふたをして1分待つ。
- ③スライスした玉ねぎを入れ、ふたをして1分待つ。
- ④長ネギをささ状に切って入れ、玉子をほぐして、ふたをして鍋を軽く振りながら1分待つ。



豚汁

●材料

豚肉スライス	30g	みそ	10g
にんじん	10g	水	100g
だいこん	30g	だしの素	小さじ1/3
さといも(冷凍)	30g	刻みネギ	少々

七味 少々

●作り方

①1口大に切った豚肉と3mmにスライスした野菜、水、だしの素、みそを深めの器に入れ、ふたをして5分間加熱する。

②好みで七味をふる。



豚肉と大根の煮物

●材料

豚肉	100g	水	80cc
だいこん	5cm	だしの素	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ2.5	サラダ油	少々
砂糖	大さじ2		

●作り方

- ①大根は皮をむき2~3cm大に切り、ラップに包んでレンジで8分加熱しておく。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、大根を加える。
- ④水、だしの素を加え、しょうゆ、砂糖で味付けし、アクを取りながら煮る。



豚肉とキャベツの生姜炒め

●材料 (1人前)

豚肉薄切り肉 50g

A

おろし生姜	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1と1/2

にんじん 1/4本

キャベツ 大2枚

サラダ油 大さじ1/2

しょうゆ 小さじ2

こしょう 少々

●作り方

①Aの材料を合わせ、半分に切った豚肉にからめる。

②にんじんは細切りに、キャベツは3cm角に切る。

③熱したフライパンにサラダ油をひき、にんじんと①を強火で炒める。

④豚肉に火が通ったら、キャベツを加え、しょうゆ、こしょうで調味し、キャベツがしんなりするまで炒める。



肉じゃが

●材料

豚ロース薄切り肉	2人分 180g
たまねぎ	1個
じゃがいも	4個
にんじん	1個
サラダ油	少々

A

めんつゆ (3倍濃縮)	1/4カップ
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

●作り方

①豚肉は幅4等分に切る。玉ねぎはくし状に8等分に切る
じゃがいもは半分、ニンジンは3cm大に切り、水にさらす。

②鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。玉ねぎと水気をきったジャガイモを加え
全体に油がまわったら、水3カップを加える。

③煮立つたらアクをとってAを加え、弱火にし、落としぶたをする。
ジャガイモに竹串を刺してみて、スッと通るくらいになるまで煮る。



肉じゃが+豆腐+カレールー カレー肉豆腐 約5分

●材料

残った肉じゃが (汁ごと)	2カップ
豆腐	1/2丁
カレールー	1角



●作り方

- ①鍋に肉じゃが2カップ(汁ごと)と、食べやすく切った豆腐、水1/4カップほどを入れて火にかける。
- ②煮立ったらカレールー2cm角を碎きながら加えて煮溶かし、豆腐が温まるまで煮る。

肉じゃが+卵 じゃがたま 約8分

●材料

肉じゃがの具	1カップ
玉子	2個
サラダ油	少々
万能ねぎ	少々



●作り方

- ①肉じゃがの具1カップを粗くつぶし、溶きほぐした卵2個を混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油少々を熱し、①を入れ大きくかき混ぜて好みの加減に火を通す。器に盛り、万能ねぎの小口切り(乾燥)を少々散らす。

肉じゃが+うどん 肉じゃがうどん 約5分

●材料

肉じゃが (汁ごと)	2カップ強
ゆでうどん	1玉
しょうゆ	少々
七味唐辛子	少々



●作り方

- ①鍋に肉じゃが2カップ強(汁ごと)を入れて熱して、ゆでうどん1玉を加えてほぐしながら煮る。
- ②味をみて、足りなければ、しょうゆ少々で味を調える。器に盛り、七味唐辛子を少々ふる。

サケのムニエル

●材料

サケ	1切れ	塩・コショウ 少々
ブロッコリー	50g	サラダ油 大さじ1
小麦粉	大さじ1	マヨネーズ 適量
バター	5g	マスタード 適量

●作り方

- ①サケに塩・コショウし10分ほどおき、水気を拭いて、小麦粉をつけ
余分な粉をはたいておく。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れてふたをして弱火で焼く。
- ③サケを裏返し、バターを加えてさらに焼く。
焼けたらマヨネーズや、マスタードをかける。
- ④ブロッコリーをラップで包み、レンジで1分加熱。
盛りつけ時に添える。

※サケの代わりにサバでもOK!

※小麦粉にカレー粉をまぜてもおいしくいただけます。



サバのみそ煮

●材料

さば	2切れ	砂糖	小さじ1
ねぎ	1/4本	みりん	大さじ1
みそ	大さじ1と1/2	だし汁	大さじ2

●作り方

- ①みそに、砂糖、みりん、だし汁を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ②ネギは3等分長さに切り、2つは縦に1本切り目を入れ、残り1こは白髪ねぎにしておく。
- ③皿にサバをのせ、切り目を入れたネギをそえ、上から①をかける。
- ④ラップをして600Wの電子レンジで3分（500Wなら3分30秒）加熱し、取り出して②の白髪ねぎをそえる。



さっぱりツナサラダ

●材料

ツナ缶(小)	1/2缶
かいわれ	1/2パック
カットわかめ	少々
酢またはレモン汁	少々
しょうゆ	少々

●作り方

①ワカメを水につけてもどしておく。

②ボウルにツナ、カイワレ、ワカメを入れて混ぜ、酢(レモン汁)、しょうゆをたらして味を調える。



豚のオクラ巻き

●材料

豚肉スライス	75g	塩・コショウ	少々
オクラ	5本	サラダ油	大さじ1
		トマト	

●作り方

- ①オクラに豚スライスを巻く
- ②フライパンに油をひき、巻き止まりを下にして①を並べ
塩・コショウをして焼く
- ③皿に盛り付け、トマトを添える。

※ 具はエノキや、レンジでチン！したインゲン、にんじんなどでもOK！



豚肉しょうが焼

●材料

豚肉	100g	レタス	40g
しょうが	1片	サラダ油	大さじ1
みりん	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1		

●作り方

- ①豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ②しょうがをすり下ろすかみじん切りにして（チューブ入りおろししょうがでもOK）ボウルに入れ、みりん、しょうゆを加える。
- ③鍋に油を熱し①を焼き、肉の色が変わったら②を加え、焦げないように炒める。
- ④広げたレタスの上に盛り付ける。



豚肉のあまから焼き

●材料

豚肉	100g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
サラダ油	大さじ1
キヤベツ	50g

●作り方

①鍋にサラダ油を熱し、食べやすい大きさに切った豚肉を炒め砂糖としょうゆでからめる。

②千切りしたきやべつを添える。



豚キムチ

●材料

豚肉	100g
キムチ	大さじ2
サラダ油	大さじ1
キャベツ	50g

●作り方

①鍋にサラダ油を熱し、食べやすい大きさに切った豚肉を炒め、キムチを混ぜて炒める。

②千切りしたキャベツを広げ①を上に盛り付ける。



ベーコンキャベツ煮

●材料

ベーコン	3枚	顆粒コンソメ	小さじ1/3
キャベツ	1/4個	(又はだしの素)	
水	1カップ	塩・コショウ	少々

●作り方

①ベーコンは4センチ位に、キャベツは3cm角切る。

②鍋に①を入れ、水とコンソメ(だしの素)を加え、
キャベツがしんなりするまで煮る。
塩・コショウで味を調える。



ベーコンキヤベツ炒め

●材料

ベーコン	30g
キヤベツ	150g
塩・コショウ	少々
サラダ油	小さじ1

●作り方

- ①ベーコンは2cm位に、キヤベツは3cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、さらにキヤベツを加えて炒める。
- ③味をみて塩・コショウをする。好みでとんかつソース（お好みソース）を加えてもOK



鶏肉の田楽風

●材料

鶏肉	100g	みそ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2	砂糖	大さじ1/2
しょうが汁	少々	酒	大さじ1/2
		レタス	40g

●作り方

- ①鶏肉は1口大に切り、しょうゆ、しょうが汁で下味をつけておく。
- ②みそ、砂糖、酒を混ぜたものを鶏肉にからめ、レンジで約5分加熱。
- ③広げたレタスの上に盛り付ける。



ツナマヨサラダ

●材料

ツナ缶(小)	1/2缶	塩 少々
きゅうり	1/2本	
たまねぎ	1/8個	
レタス	50g	
マヨネーズ	小さじ2	

●作り方

- ①きゅうり、たまねぎを薄切りにして塩もみし、絞っておく。
- ②ボウルにツナ、きゅうり、玉ねぎを入れて混ぜ、マヨネーズで和える。
- ③皿にレタスを広げ、その上に②を盛り付ける。



ポテトサラダ

●材料

ジャガイモ	小1個
マヨネーズ	適量
塩・コショウ	少々

●作り方

①ジャガイモの皮をむいて1口大に切る。水に洗って容器に入れふたをしてレンジで5~6分加熱する。

②水気を切り、冷めたら塩コショウしてマヨネーズを和える。



ほうれんそうのおひたし

●材料

ほうれんそう（小松菜・チンゲン菜など）

1/4束

だししょうゆ 大さじ1/2

(ポン酢)

●作り方

①ほうれんそうをラップしてレンジで1~2分加熱する。

②ボウルに入れ、水で冷やしあくを取り、絞ってだししょうゆやポン酢をかける。

