

## 大学生作成 野菜たっぷりレシピ！

### 【メニュー】

ご飯（200g） えびと小松菜の中華炒め、  
かぼちゃのチーズ焼き、 なすと薄揚げのみそ汁

### 【献立のポイント】

電子レンジで加熱することで時短できます。

冷凍野菜で、切る手間を省き、使いたい量だけ使えます。

○野菜 190g、1日の目標量の半分とれます。

○1人分は約600kcalです。



### 【えびと小松菜の中華炒め】調理時間 10分

材料	分量（2人分）	作り方
えび(冷凍)	100g	えびはラップをし、レンジ（600W）で40秒加熱し解凍する。小松菜は洗い、3cm長さに切り、根と葉に分けておく。まいたけは石づきをとり、ほぐす。 の調味料を合わせておく。 フライパンに油を熱し、小松菜の根 えび まいたけ 小松菜の葉の順に入れ炒める。 の調味料で味をつけ、こしょうを加えて味を調整する。
小松菜	100g	
まいたけ	20g	
油	小さじ2	
砂糖	小さじ2/3	
濃口醤油	小さじ2/3	
顆粒中華だし	小さじ2/3	
こしょう	少々	

調理ポイント：小松菜は根と葉を分け、根から先に入れることで火の通りが均一にできます。

### 【かぼちゃのチーズ焼き】調理時間 5分

材料	分量（2人分）	作り方
かぼちゃ(冷凍)	1口大10切(220g)	かぼちゃはラップをし、レンジ（600W）で1分15秒加熱する。 盛りつけ用の器に、オリーブ油 かぼちゃ こしょう マヨネーズ スライスチーズの順でのせ、レンジ（600w）で40秒加熱する。
スライスチーズ	1枚(15g)	
オリーブ油	小さじ1/2	
マヨネーズ	小さじ2	
こしょう	少々	

調理ポイント：冷凍のかぼちゃにすることで、切る手間が省けることや、使いたい量だけ使えます。

### 【なすと薄揚げのみそ汁】調理時間 10分

材料	分量（2人分）	作り方
なす	60g	なすは乱切りにし、水につけておく。薄揚げは1cm幅に切る。小ねぎは小口切りする。 鍋に水を入れ沸かす。顆粒和風だしを入れる。 水が沸いたらなすを入れ、ある程度火が通ったら、油揚げを入れて少し火を通す。 火を止め、麦みそを加える。器に盛り、小ねぎを散らす。
薄揚げ	20g	
小ねぎ	少々	
水	360ml	
顆粒和風だし	小さじ2/3	
麦みそ	大さじ1	

調理のポイント：みそは火を止めてから入れることで、風味が残りおいしく食べられます。