


## 平成30年度 大学生・短期大学生による食育キャンペーン 実施報告書

記入日： 2019 年 1 月 30 日

グループ名	学校教育学類 家政教育専修 3年
活動名	簡単レシピを広めよう
<p>活動詳細</p> <p>〈記載事項(例)〉      日時(期間)      対象・参加者数      場所      目的      内容</p>	<p>1. 日時 平成30年 12月17日(月)</p> <p>2. 対象・参加者数 学校教育学類の1年生 88名</p> <p>3. 場所 講義室</p> <p>4. 目的 1年生は学校にも慣れ、初めは張り切って行っていた自炊も、行う人が減ってきていると考えられる。そんな学生に向けて一人暮らしでも作れるレシピを配布することで、自炊を行う人が増えてほしい。</p> <p>5. 内容 野菜を使ったクッキーを作って、そのクッキーとレシピ(1人暮らしでも手軽に調理できるレシピ)をラッピングして、学生に配布した。</p> 
感想、参加者の反応、工夫した点等	参加者から、「作ってみたい」「野菜クッキーが美味しかった」という感想があった。レシピを考える上で、いかに少ない材料で1食分のレシピを作れるか、工夫して考えた。

※参考資料等がある場合は、添付してください。

※可能な限り、食育キャンペーンに関与した学生を対象に、別紙のアンケートを行い、添付してください。

※県ホームページ等で紹介しても差し支えない内容としてください。(個人名は記載しないでください。)

※用紙が不足する場合は、追加してください。

## 材料 7 種類！簡単！夜ご飯！

(1 人前)

### 炊き込みご飯

(材料) 米 1 合、ツナ缶 1/2 缶、  
しめじ 1/4 袋、玉ねぎ 1/4 個、  
めんつゆ大さじ 4、人参 1/4 本

- ①お米を研ぎ、炊飯器の釜の中に 1 合のメモリよりも少なめの水を入れる。
- ②具材を適当な大きさにきる
- ③①に②の具材、軽く油を切ったツナ、めんつゆを入れる
- ④炊飯器のスイッチを押す

### きゅうりのツナマヨあえ

(材料) きゅうり 1 本、ツナ缶 1/2、  
めんつゆ小さじ 1/2、ごま油小さじ 1、  
マヨネーズ適量

- ①きゅうりを適当な大きさにきる
- ②①に炊き込みご飯で余ったツナと調味料を全ていれて、混ぜ合わせる



### 豚もやし

(材料) 豚肉 100g、もやし 1/2 袋、  
ごま油小さじ 1/2、醤油大さじ 1/2、  
塩コショウ適量、

(お好みで、キムチやチーズ)

- ①豚肉を一口大にきる
- ②もやしは洗って、水気をきる
- ③フライパンにごま油をひき、豚肉を炒め、塩コショウをする
- ④もやしを入れ、油が馴染み火が通ったら、醤油をいれる
- ⑤キムチやチーズを入れても美味！

### お味噌汁

(材料) 水 200ml、ほんだし小さじ 1/3、  
味噌大さじ 1、玉ねぎ 1/4 個、  
人参 1/4 本、もやし 1/4 袋

- ①具材を適当な大きさにきる
- ②鍋に水をいれて、沸騰させる
- ③②にほんだしをいれる
- ④③に①をいれて煮込む
- ⑤具材に火が通ったら、味噌をいれる

作ってみてね！！

From 家政教育 3 年