



はじめての ひとりごはん

高校卒業後の新生活は、楽しみと不安がいっぱい。
「ちゃんと自炊できるかな...?」と思う人も多いのではないで
しょうか。

78回生家政科・課題研究一食物班は、そんな“はじめてのひと
り暮らし”を迎えるみなさんが、「無理なく・気軽に・おいしく
作れる」料理をまとめてみました!!

食べることは、自分の生活をつくる第一歩。

このレシピが、あなたの新しい毎日を少しでも支えられたら
うれしいです。



ぜひ見てください!
兵庫県立佐用高等学校
78回生家政科
課題研究一食物班

【 サラダうどん 】

暑い夏にピッタリ！

□提案者:家政科3年



材 料(一人分)

- 冷凍うどん 1玉
 - 豚バラしゃぶしゃぶ肉 50g
 - レタス 40g
 - トマト 20g
 - きゅうり 10g
- 香味ダレ
- 長ネギ 10g
 - 砂糖 小さじ 1/2
 - しょうゆ 大さじ 1
 - 酢 大さじ 1
 - ごま油 小さじ 1
 - 白いりごま 小さじ 1

作り方・手順

- ① レタスを細切り、ねぎをみじん切り、トマトときゅうりを薄切りにする
- ② ボウルに香味ダレの材料を入れて混ぜる
- ③ 鍋に湯を沸かして、弱火で豚肉を色が変わるまでゆで、水気を切る
- ④ 冷凍うどんを沸騰した湯で1~2分ゆで、ざるにあげ、水洗いする
- ⑤ 器にうどんを盛り、レタス・トマト・豚肉を乗せて、香味ダレをかける

【 ナポリうどん 】 冷凍うどんを洋風に！！

□提案者:家政科3年



材 料 (2人分)

- 冷凍うどん 2玉
- 玉ねぎ ½個
- ウインナー 4～5本
- ピーマン 1個
- ひまわり油(バター可) 10g
- 塩 適量
- こしょう 適量
- トマトケチャップ 大さじ6
- ウスターソース 大さじ1
- 牛乳 大さじ2
- 砂糖 小さじ1½
- 粉チーズ 適量

作り方・手順

- ①冷凍うどんを耐熱容器に入れ、しっかりとラップをして、電子レンジ600wで6分加熱する。
- ②玉ねぎは薄切りに、ピーマンは輪切り、ウインナーは斜め薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、玉ねぎとウインナーを炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしてきたら、ピーマンを加えて軽く炒め、塩・こしょうを振る。
- ⑤トマトケチャップ、ウスターソース、牛乳、砂糖を加え、よく絡ませる。
- ⑥うどんをほぐしながらよくソースと絡ませる。
- ⑦お皿に盛りつけ、お好みで粉チーズをかける。

【 麻婆うどん 】 麻婆豆腐の素を使って簡単に！

□提案者:家政科3年



材 料 (二人分)

- 冷凍うどん 2玉
- ひき肉(鶏ミンチがおすすめ) 100g
- 木綿豆腐 1丁(350~450g)
- 麻婆豆腐の素 1箱 (※2回分のうち1回分を使用)
- 卵黄 2個
- 水 180mlと大さじ2(30ml)
- 油 適量

作り方・手順

- ① うどんを茹でる。豆腐を1.5 cm角に切る
- ② フライパンに油をひき、ひき肉を炒める
- ③ 小さい器にとろみ粉と水大さじ2を混ぜる
- ④ ②に麻婆豆腐の素と水180 mlと豆腐を入れる
- ⑤ 中火で混ぜながら、ひと煮立ちさせる
- ⑥ 火を止め、③を入れ混ぜる
- ⑦ 火をつけ、中火で全体を混ぜる
- ⑧ ⑦に茹でたうどんを入れる
- ⑨ 器に盛り付け、卵黄を乗せて完成

【 ミルクちゃんぽん 】 具たくさん&栄養満点！

□提案者:家政科3年



材 料 (一人分)

●中華麺 1玉 ●豚バラ肉 70g ●シーフードミックス 50g

●キャベツ 1枚 ●もやし 1/4袋 ●ごま油 大さじ1

トッピング ●油揚げ 1枚 ●ゆで卵 1個 ●チャーシュー1枚 など

スープ ●水 300cc ●酒 大さじ1 ●みりん 大さじ1

●しょうゆ 大さじ1 ●鶏がらスープの素 大さじ1

●にんにく(チューブ可) 大さじ1 ●牛乳 50cc

●塩こしょう 少々

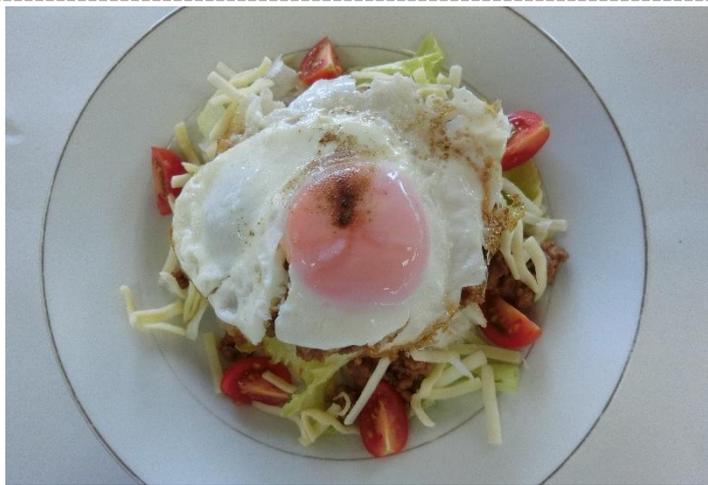
作り方・手順

下準備:スープの材料は事前に合わせておく

- ① 食材を一口大に切る。もやしは水気を切る
- ② 大きな鍋にごま油をひいて、油揚げとゆで卵以外の食材を炒める
- ③ スープを加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を整える
- ④ 別の鍋で麺をゆでる。湯切りをして、器に麺とスープを入れる
- ⑤ ゆで卵と油揚げをトッピングして、完成

【 タコライス 】 一皿で栄養満点&満腹に！！

□提案者:家政科3年



材 料

(A)タコミート

●合挽き肉(100g) ●玉ねぎ(20g) ●じゃがいも(10g)

●水煮大豆(10g) ●サラダ油(少々)

☆●砂糖(5g) ●ケチャップ(30g) ●ウスターソース(15g)

●塩コショウ(少々)

●レタス(1枚) ●ミニトマト(3個) ●シュレッダーチーズ(10g)

●卵(1個) ※目玉焼き用 (サラダ油 少々)

ご飯(150g)

作り方・手順

(A)タコミート

- ①玉ねぎ、じゃがいもをみじん切りにする
- ②水煮大豆は水を切っておく
- ③☆の調味料をボールで合わせておく
- ④フライパンに油を少々ひき、玉ねぎ、合いびき肉、じゃがいも、水煮大豆をいためる
- ⑤火が通ったら☆を入れて、少し煮詰める

◎目玉焼き

- ①小さめのフライパンに油を少々ひく
- ②卵を割り入れ白身が白くなり黄身が少しかたくなるまで火を通す

仕上げ

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトは半分に切る
- ②お皿にご飯を盛り、レタス、(A)、ミニトマト、シュレッダーチーズ、目玉焼きの順でのせる

【 三色丼 】 どんぶりは1杯で、しっかり栄養摂取！

□提案者:家政科3年



材 料 (二回分)

肉そぼろ

- ☆鶏ひき肉 or 豚ひき肉 150g ●☆酒 大さじ1 ●☆みりん 大さじ1
- ☆砂糖 大さじ1½ ●☆しょうゆ 大さじ1½

卵そぼろ

- ★卵 3個 ●★塩 少々 ●★砂糖 少々 ●★牛乳 少々
- ★油 適量

ほうれん草

- ◇ほうれん草 1束(冷凍でもOK—210g)
- ◇しょうゆ 小さじ1½ ●◇砂糖 小さじ1

つけ合わせ

作り方・手順

肉そぼろ

- ① 鍋に☆の材料を入れ、混ぜ合わせる
- ② 中火にかけ、ほぐしながら加熱する
ひき肉に火が通ったら、水分が飛んでそぼろ状になるまで炒める

卵そぼろ

- ① ボウルに油以外の★の材料を入れ、混ぜ合わせる
- ② フライパンに油をひき、中火で熱する
①を加え、手早く混ぜながら、強火～中火で加熱する

ほうれん草

- ① ほうれん草は塩ゆでし、水気を切って、細かく刻む
- ② ◇の調味料と①を混ぜ合わせる

盛りつけ

丼にご飯を盛って、肉そぼろ・卵そぼろ・ほうれん草を並べて入れれば完成

【 麻婆炊き込みご飯 】 炊飯器はとっても便利！！

□提案者:家政科3年



材 料(二人分)

●米:300g ●茄子:60g ●じゃがいも:40g

●油揚げ:50g ●牛ひき肉:100g ●チーズ:30g

●麻婆豆腐の素:1回分 ●水:450ml

●塩:小さじ1/2 ●サラダ油:大さじ1/2

トッピング

●ネギ:適量 ●卵:2個

作り方・手順

- ① 茄子、ジャガイモ、油揚げをお好みで乱切り～みじん切りにする
- ② 炊飯器に米と水を入れ、麻婆豆腐の素、塩、サラダ油と具材(茄子、じゃがいも、油揚げ、牛ひき肉)を入れ 20 分浸す。
- ③ チーズを上からのせ、炊飯する
- ④ 炊けたら、しゃもじで混ぜ合わせ、茶碗に盛る
- ⑤ 卵とネギをトッピングして完成