

大学生 おすすめ 野菜レシピ

若い世代は「バランスのよい食事」「野菜」がとれていない！

名古屋の大学生1209名に食生活アンケートを行った結果、次のような結果がわかりました。

「主食・主菜・副菜をそろえた食事」を週5日以上とっていたのは、約3割。

野菜350g食べていないと思うと答えたのは80%。

そこには様々な理由が！
バランスのよい食事は、

用意する時間がない 作る手間がかかる 食費がかかる

野菜をとるには、

野菜を料理するのが面倒 価格が高い 嫌い・苦手

こうすると解決！！

手間がかからず、
簡単に作れる野菜レシピ
電子レンジ、フライパン1つでできるレシピ

このようなメニューを考えてみました！



一品で主食・主菜・副菜がそろおう！

レンジで中華雑炊

1食あたり127円



エネルギー 354kcal
食物繊維 4.2g
食塩相当量 0.6g

材料

ごはん 150g
中華野菜ミックス 100g
卵 1個
水 150cc
鶏ガラスープの素 小さじ1
醤油 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2

作り方

- 中華野菜ミックスの袋を少し開けて、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ①の加熱した野菜、ごはん、水、鶏ガラスープの素、醤油、溶き卵を耐熱容器に入れ、ラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- 仕上げにごま油を回しかける。

レンジでビビンバ風丼

1食あたり148円



エネルギー 471kcal
食物繊維 5.3g
食塩相当量 1.8g

材料

ごはん 180g
牛もも肉 60g
焼き肉のたれ 大さじ3/4
もやし 1/4袋
にんじん 1/5本
小松菜 1/4束
A 酢 小さじ1/2
砂糖 ひとつまみ
B ごま油 小さじ1/2
塩 少々

作り方

- 牛もも肉は一口大に切る。
- ①と焼き肉のたれをフライパンに入れて炒める。
- にんじんは長さ4cmの千切りにし、耐熱容器に入れラップし、600wの電子レンジで1分加熱する。粗熱がとれたら、Aであえる。
- 小松菜は長さ4cmに切り、耐熱容器に入れラップし、600wの電子レンジで2分30秒加熱する。水気を切り、粗熱がとれたら、Bであえる。
- もやしは耐熱容器に入れラップし、600wの電子レンジで1分加熱する。
- 器にご飯をよそい、③から⑤を盛り付ける。食べる前にすべてを混ぜる。

フライパンで

1日に必要な約1/3量の野菜がとれる！

レンジで

簡単もちもちチヂミ

1食あたり91円



エネルギー 297kcal
食物繊維 4.1g
食塩相当量 1.5g

材料

にら	1/2束
にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/4個
ごま油	小さじ1
A 小麦粉	大さじ4
片栗粉	大さじ2
水	80cc
鶏がらスープの素	小さじ1
B 醤油	小さじ2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

作り方

- ①にらは3cm幅、にんじんは3cmの長さの千切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ②①とAを混ぜあわせる。
- ③フライパンにごま油をひいて②を3分焼く。
- ④ひっくり返してさらに3分焼く。
- ⑤④を食べやすい大きさに切る。
- ⑥Bを混ぜてつけダレを作る。

キャベツミルクスープ

1食あたり130円



エネルギー 182kcal
食物繊維 2.2g
食塩相当量 1.2g

材料

カットキャベツ	1/2袋
ベーコン	1枚
(玉ねぎはお好みで)	
A 水	50cc
コンソメ	小さじ1/3
塩こしょう	少々
牛乳	100cc
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- ①ベーコンは1cm幅に切る。
- ②①とカットキャベツ(玉ねぎを入れる場合は一緒に入れる)、Aを耐熱容器に入れ、ラップをかけ、600Wの電子レンジで6分加熱する。
- ③②のラップを外し、牛乳を加えて混ぜ、再度ラップをかけ、600wの電子レンジで1分加熱し、お好みで粗びき黒こしょうを散らす。

カット野菜で

時短で美味しく！

どんな包み方でも

たんぱく質たっぷり 簡単オムレツ

1食あたり128円



エネルギー 254kcal
食物繊維 3.8g
食塩相当量 0.7g

材料

カット野菜ミックス	1袋
鶏もも肉	50g
サラダ油	小さじ1/2
卵	1個
A おろしにんにく	少々
塩	少々
こしょう	少々
好みのソース	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
冷凍ブロッコリー	2房

作り方

- ①鶏もも肉を一口大に切る。
- ②フライパンに油をひいて①とカット野菜ミックスを炒め、Aを加え、火が通ったらフライパンから取り出す。
- ③卵を割りほぐし、フライパンで薄焼き卵を作り、①を包む。
- ④③を皿に盛り、好みのソースとマヨネーズをかける。
- ⑤解凍したブロッコリーを④に添える。

お手軽！ 時短餃子

1食あたり115円



皮を広げ、挟んで焼いてもOK!

エネルギー 278kcal
食物繊維 2.8g
食塩相当量 1.2g

材料

餃子の皮	6枚
豚ひき肉	30g
カット野菜のキャベツ	1/5袋
ニラ	1/4束
チンゲンサイ	1/3束
唐辛子	お好み
A 醤油	小さじ1/4
酒	小さじ1/4
オイスターソース	小さじ1/4
だしの素	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ①カット野菜とニラをみじん切りにする。
- ②①と豚ひき肉とAを袋に入れ、そのまま揉み混ぜ合わせる。
- ③②を餃子の皮で包む。
- ④フライパンにごま油を引き、餃子を両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤フライパンに水を少量入れてふたをし、5分蒸し焼きにする。
- ⑥チンゲンサイをお好みの長さに切る。
- ⑦⑤の餃子を取り出したフライパンに、チンゲンサイ、唐辛子を入れ、しんなりするまで炒める。

1日の野菜摂取量の目標は350g以上です。野菜をとるように意識しましょう！

名古屋市

食育に関する内容が盛りだくさん! >>>>

このチラシは名古屋市内の管理栄養士養成課程の大学生と協働して作成しました。



なごや食育ひろば



Instagram