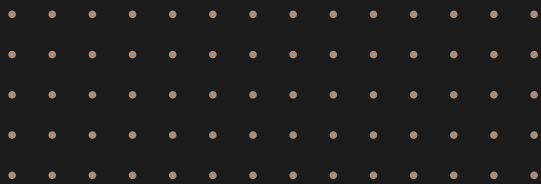


# 寮生活！ 美味しくなれ ～

世界グルメに挑戦

ケベヨイスクより





## 背景

.....

日本で一人暮らし始まった

自分で料理を作りたい

自分の国の料理だけは飽きた

## 問題

.....

作りたいけど難しそう

他の国のレシピが知らない





# 目的、意義

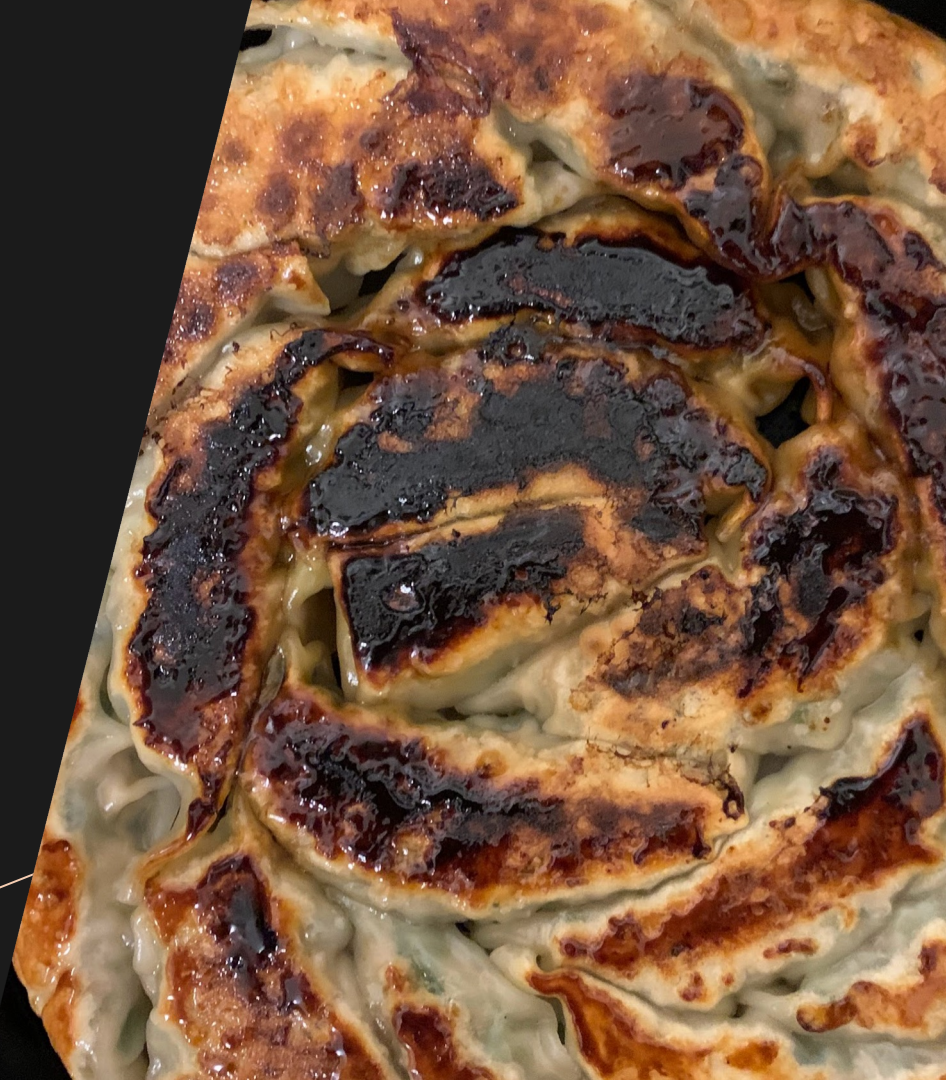
初めての一人暮らしでも

～健康的

～インスタントフードばかり  
の生活にさよなら

～節約できる

～国際的交流（寮の中と外）



# インスタアカウント



minoh\_gourmet\_village ▾ ⊕ ≡



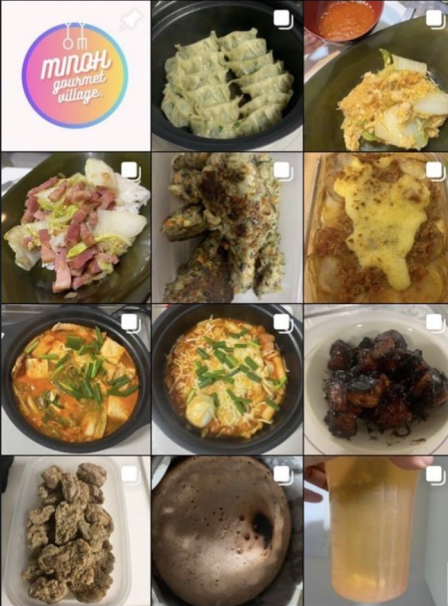
31 投稿      45 フォロワー      15 フォロー中

大阪大学箕面キャンパスのメイプルプログラムの国際交流生  
課題のために作ったアカウントですが、もしみんなにより健康的、節約なレシピを提供できたらと思って作りました

 #国際レシピ  
 #レシピ集  
 #チャレンジしてみましょう  
 **NEW** サイトで見られるようになりました！↓

 [minohgourmetvillag.editorx.io/site](https://minohgourmetvillag.editorx.io/site)

minoh\_gourmet\_village ▾ ⊕ ≡



⌂ 🔍 ⊕ 📺 🌐

ID: minoh\_gourmet\_village

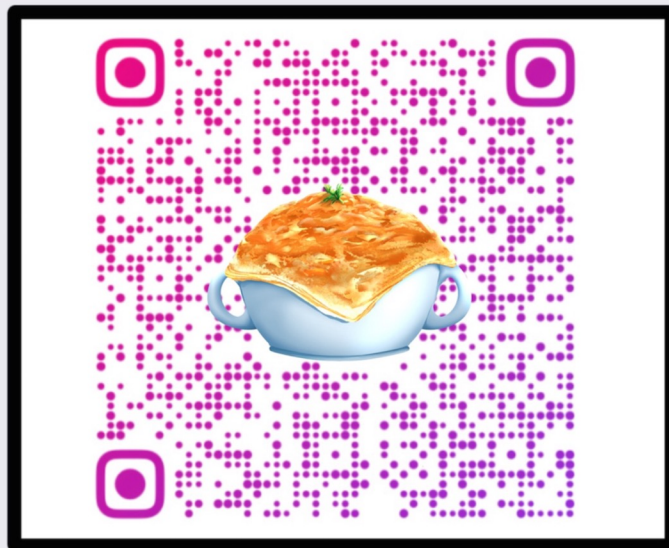




Ibistagram



@MINOH-GOURMET-VILLAGE

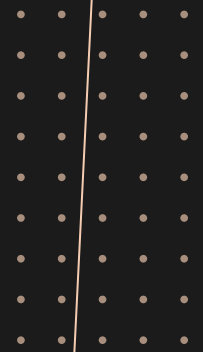
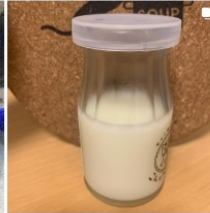
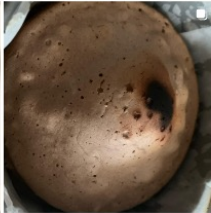
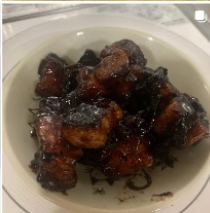
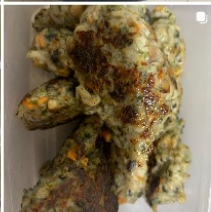
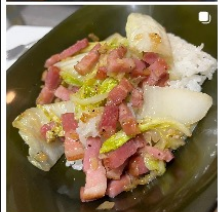
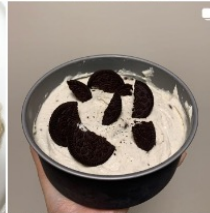
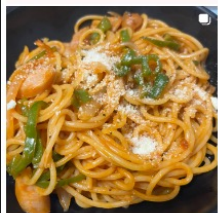
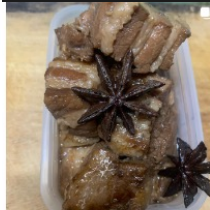
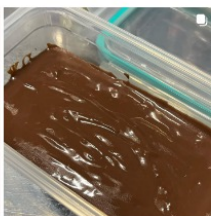


## ぜひ私達の課題を応援してください

料理ができない人/カップラーメンばかりの生活にうんざりになった人/料理してみたい人/様々な国のレシピを挑戦してみたい君  
是非このインスタグラムをフォローしてください！

私達は大阪大学メイプルプログラムの学生です。料理のレシピを紹介するためにインスタを作りました。🌍

課題のために  
そして皆が節約して  
健康に暮らせるように  
インスタを作りました







minoh\_gourmet\_village

...



minoh\_gourmet\_village スンドゥブスープ

白菜 1/2玉  
豆腐 1パック  
キムチ 1パック  
ネギ 適量  
豚バラ 100g  
シメジ 30g  
砂糖 小さじ1~2

1. 豆腐を四角形になるように切ります。出来るだけちょうど口のサイズに合う形にします。
2. 鍋に水を入れて中火で白菜とシメジを煮ます。
3. キムチ、豚バラ、豆腐を順番に鍋に入れます。鍋を10分くらい加熱したら砂糖を入れて混ぜます。
4. もし卵があったら最後にスープに入れると本場に近いうぶスープになります。

#阪大 #大阪大学 #箕面 #阪大箕面キャンパス #阪大生 #交流生 #はじめての1人暮らし #1人暮らし #寮 #寮生活 #料理 #初心者 #簡単レシピ #簡単料理 #インタナショナル料理 #家庭料理 #韓国料理 #韓国 #スンドゥブ

7週間前



いいね! 4件

7月2日



コメントを追加...

投稿する





minoh\_gourmet\_village

...



minoh\_gourmet\_village 白菜とナンプラーの炒め物  
(パッカッパッナンプラー:タイの味)

みじん切りニンニク	1片
白菜	1 / 4 玉
ナンプラー	大きじ2
ベーコン	適量
コショウ	小さじ1

1. フライパンに油をかけて中火でみじん切りニンニクを入れます。
2. ニンニクが少し黄色になったらベーコンを入れます。
3. 白菜を入れて白菜の色が少し黄色になるまでによく炒めます。
4. コンロの火を強火にしてナンプラーとコショウを入れます。出来るだけ全てを手早く炒めます(1~2分くらいかかる)。
5. ごはんと一緒に食べると美味しいです。

#阪大 #大阪大学 #箕面 #阪大箕面キャンパス #阪大生 #  
交流生 #はじめての1人暮らし #1人暮らし #寮 #寮生活  
#料理 #初心者 #簡単レシピ #簡単料理 #インタナシヨナル料理 #家庭料理 #タイ料理

6週間前



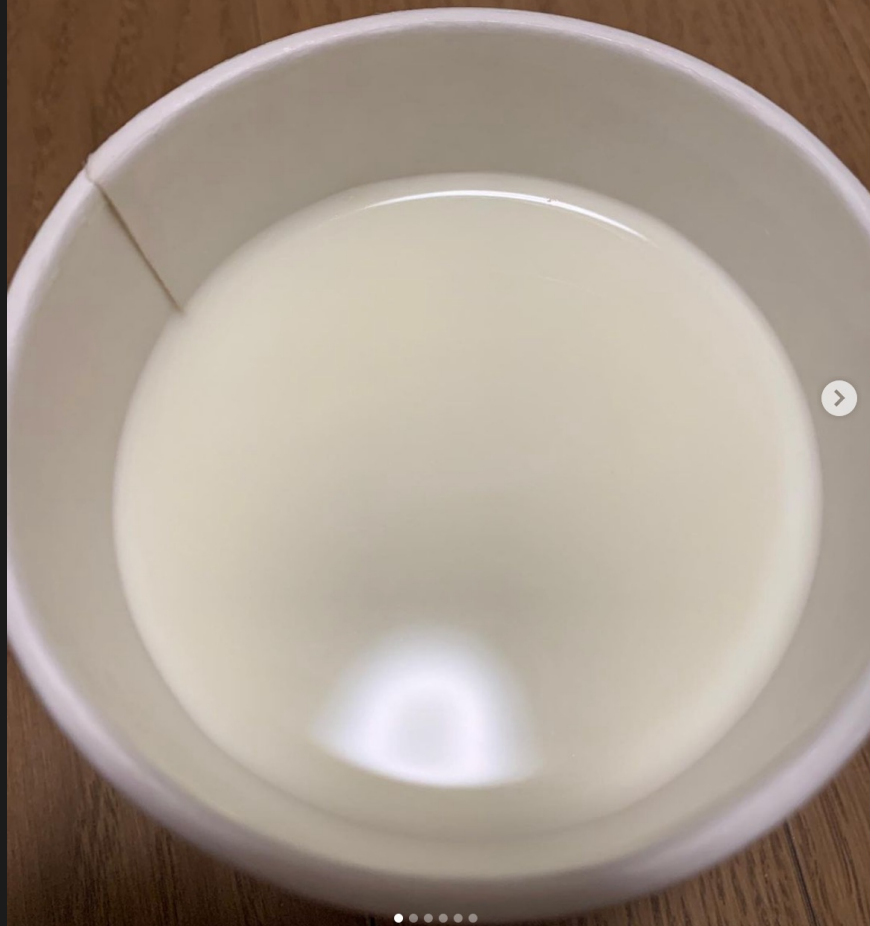
いいね! 9件

7月7日



コメントを追加...

投稿する



minoh\_gourmet\_village



minoh\_gourmet\_village シリアのライスプリン(Roz Be Haleb) #シリア料理

米 50g

ミルク 2Lよりちょっと多い

砂糖 好み

片栗粉 大さじ3

1. 米を洗った後、ミルクで米を45分くらい浸します。その間には片栗粉を少しのミルクに溶かします。
2. 2Lのミルクを鍋に入れて、鍋とミルクが温くなるまで弱火で煮えます。
3. 米と米を浸したミルクを温くなったミルクに入れて、弱火で煮え続けます。
4. 米を入れたあとは7分ごとにお玉の底を使ってゆっくり混ぜます。米が柔らかくなるまでその過程を続けます。
5. 米が柔らかくなったら1で準備した片栗粉を入れて、混ぜます。
6. 自分の好みに合った味付けをします（ピスタチオ、ローズウォーター、レーモンのかわ、バニラなど）
7. 型や小皿に流し込んで、冷蔵庫で3時間くらい冷やしたら完成です。

#阪大 #大阪大学 #箕面 #阪大箕面キャンパス #阪大生 #交流生 #はじめての1人暮らし #1人暮らし #寮 #寮生活 #料理 #初心者 #簡単レシピ #簡単料理 #インタナショナル料理 #家庭料理 #デザート

編集済み · 6週間前



いいね！8件

7月9日



コメントを追加...

投稿する



minoh\_gourmet\_village



minoh\_gourmet\_village ナシゴレン #インドネシア料理

ご飯	一合
オイスターソース	大さじ2
甘辛ソース	大さじ4
ナンプラー	大さじ2.5
醤油	大さじ2.5
ニンニクペースト	大さじ1
牛挽肉 (豚肉でもok)	200グラム
黄色、赤パプリカ、ピーマン	各一個
唐辛子	ひとつまみ
干しエビ	大さじ1
カシューナッツ (無塩)	十粒 (なくてもよし)
卵	1 (なくてもよし)
フライドオニオン	大さじ2 (なくてもよし)

今回は食べ物アレルギーのためエビを入れてません、入れたい方はどうぞ入れてください。  
ナンプラーが買えない方はオイスター醤油を代用してもいいと思います。  
写真のソースは全て業務スーパーで入手できます。

黄色、赤パプリカとピーマンを細かく切ってください。  
鍋を加熱して、油を入れて目玉焼きを焼きます。  
終わったらそのままの鍋を使ってニンニク、唐辛子、干しエ



いいね！11件

6月25日



コメントを追加...

投稿する



## ナシゴレン

ご飯	一合
オイスターソース	大さじ2
甘辛ソース	大さじ4
ナンプラー	大さじ2.5
醤油	大さじ2.5
ニンニクペースト	大さじ1
牛挽肉（豚肉でもよし）	200グラム
黄色、赤パプリカ、ピーマン	各一個
唐辛子	ひとつまみ
干しエビ	大さじ1
カシューナッツ（無塩）	十粒（なくてもよし）
卵	1（なくてもよし）
フライドオニオン	大さじ2（なくてもよし）



minoh\_gourmet\_village

...



minoh\_gourmet\_village ナシゴレン #インドネシア料理

ご飯	一合
オイスターソース	大さじ2
甘辛ソース	大さじ4
ナンプラー	大さじ2.5
醤油	大さじ2.5
ニンニクペースト	大さじ1
牛挽肉（豚肉でもok）	200グラム
黄色、赤パプリカ、ピーマン	各一個
唐辛子	ひとつまみ
干しエビ	大さじ1
カシューナッツ（無塩）	十粒（なくてもよし）
卵	1（なくてもよし）
フライドオニオン	大さじ2（なくてもよし）

今回は食べ物アレルギーのためエビを入れてません、入れたい方はどうぞ入れてください。  
ナンプラーが買えない方はオイスター醤油を代用してもいいと思います。  
写真のソースは全て業務スーパーで入手できます。

黄色、赤パプリカとピーマンを細かく切ってください。  
鍋を加熱して、油を入れて目玉焼きを焼きます。  
終わったらそのままの鍋を使ってニンニク、唐辛子、干しエビ、カシューナッツを入れて香りが立つまで炒めます。  
香りが立ったらひき肉、黄色、赤パプリカとピーマンを入れて炒めます。肉の色が変わったらフライドオニオンとご飯を入れ



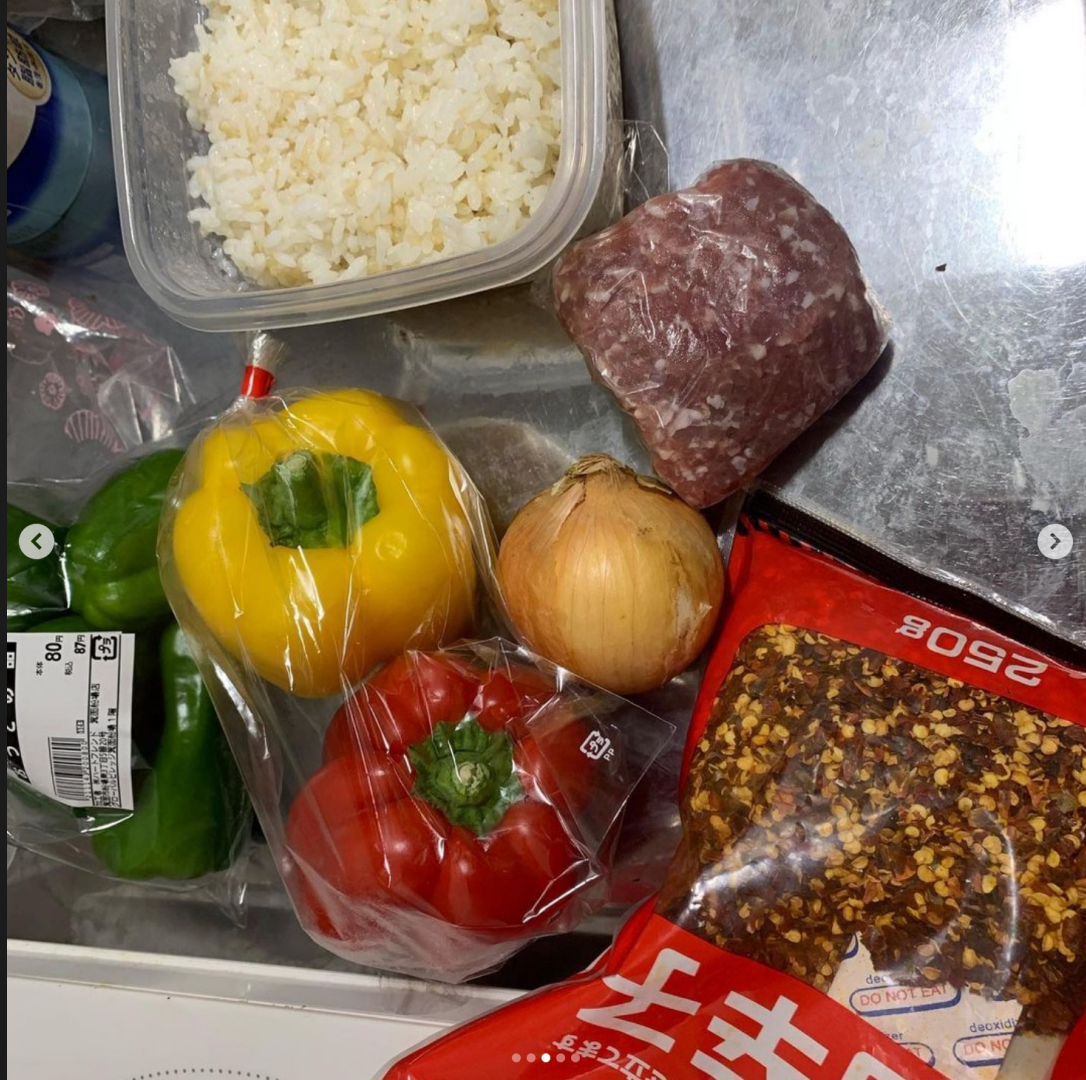
いいね！11件

6月25日



コメントを追加...

投稿する



minoh\_gourmet\_village

...



minoh\_gourmet\_village ナシゴレン #インドネシア料理

ご飯	一合
オイスターソース	大さじ2
甘辛ソース	大さじ4
ナンプラー	大さじ2.5
醤油	大さじ2.5
ニンニクペースト	大さじ1
牛挽肉 (豚肉でもok) 200グラム	
黄色、赤パプリカ、ピーマン	各一個
唐辛子	ひとつまみ
干しエビ	大さじ1
カシューナッツ (無塩) 十粒 (なくてもよし)	
卵	1 (なくてもよし)
フライドオニオン	大さじ2 (なくてもよし)

今回は食べ物アレルギーのためエビを入れてません、入れたい方はどうぞ入れてください。

ナンプラーが買えない方はオイスター醤油を代用してもいいと思います。

写真のソースは全て業務スーパーで入手できます。

黄色、赤パプリカとピーマンを細かく切ってください。

鍋を加熱して、油を入れて目玉焼きを焼きます。

終わったらそのままの鍋を使ってニンニク、唐辛子、干しエビ、カシューナッツを入れて香りが立つまで炒めます。

香りが立ったらひき肉、黄色、赤パプリカとピーマンを入れて炒めます。肉の色が変わったらフライドオニオンとご飯を入れ



いいね！11件

6月25日



コメントを追加...

投稿する





minoh\_gourmet\_village



minoh\_gourmet\_village ナシゴレン #インドネシア料理

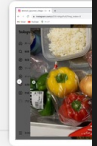
- |                          |               |
|--------------------------|---------------|
| ご飯                       | 一合            |
| オイスターソース                 | 大さじ2          |
| 甘辛ソース                    | 大さじ4          |
| ナンブラー                    | 大さじ2.5        |
| 醤油                       | 大さじ2.5        |
| ニンニクペースト                 | 大さじ1          |
| 牛挽肉 (豚肉でもok) 200グラム      |               |
| 黄色、赤パプリカ、ピーマン            | 各一個           |
| 唐辛子                      | ひとつまみ         |
| 干しエビ                     | 大さじ1          |
| カシューナッツ (無塩) 十粒 (なくてもよし) |               |
| 卵                        | 1 (なくてもよし)    |
| フライドオニオン                 | 大さじ2 (なくてもよし) |

今回は食べ物アレルギーのためエビを入れてません、入れたい方はどうぞ入れてください。  
ナンブラーが買えない方はオイスター醤油を代用してもいいと思います。  
写真のソースは全て業務スーパーで入手できます。

黄色、赤パプリカとピーマンを細かく切ってください。  
鍋を加熱して、油を入れて目玉焼きを焼きます。  
終わったらそのままの鍋を使ってニンニク、唐辛子、干しエビ、カシューナッツを入れて香りが立つまで炒めます。  
香りが立ったらひき肉、黄色、赤パプリカとピーマンを入れて炒めます。肉の色が変わったらフライドオニオンとご飯を入れ



いいね！ 11件  
6月25日



😊 コメントを追加...

投稿する





minoh\_gourmet\_village

...



minoh\_gourmet\_village ナシゴレン #インドネシア料理

ご飯	一合
オイスターソース	大さじ2
甘辛ソース	大さじ4
ナンプラー	大さじ2.5
醤油	大さじ2.5
ニンニクペースト	大さじ1
牛挽肉 (豚肉でもok)	200グラム
黄色、赤パプリカ、ピーマン	各一個
唐辛子	ひとつまみ
干しエビ	大さじ1
カシューナッツ (無塩)	十粒 (なくてもよし)
卵	1 (なくてもよし)
フライドオニオン	大さじ2 (なくてもよし)

今回は食べ物アレルギーのためエビを入れてません、入れたい方はどうぞ入れてください。  
ナンプラーが買えない方はオイスター醤油を代用してもいいと思います。  
写真のソースは全て業務スーパーで入手できます。

黄色、赤パプリカとピーマンを細かく切ってください。  
鍋を加熱して、油を入れて目玉焼きを焼きます。  
終わったらそのままの鍋を使ってニンニク、唐辛子、干しエビ、カシューナッツを入れて香りが立つまで炒めます。  
香りが立ったらひき肉、黄色、赤パプリカとピーマンを入れて炒めます。肉の色が変わったらフライドオニオンとご飯を入れ



いいね！ 11件

6月25日



コメントを追加...

投稿する



minoh\_gourmet\_village



minoh\_gourmet\_village 餃子（香港の味に寄ります）

餃子のかわ	70枚
ニラ	二袋
ニンニクおろし	小さじ1
生姜おろし	大さじ2
塩	小さじ3
豚ひき肉	500グラム
卵	一個
片栗粉	10グラム
コンソメ	大さじ1

1. ニラを洗って、みじん切りにします。
2. 春雨をお湯の中に入れて、10分くらい浸して、みじん切りにします。
3. ボウルに豚ひき肉、みじん切りにしたニラ、塩、ニンニクおろし、生姜おろし、卵、片栗粉、コンソメを入れてよく混ぜます。
4. 餃子の皮で具を包んで、15分くらい蒸したら完成です。

#阪大 #大阪大学 #箕面 #阪大箕面キャンパス #阪大生 #交流生 #はじめての1人暮らし #1人暮らし #寮 #寮生活 #料理 #初心者 #簡単レシピ #簡単料理 #インタナショナル料理 #家庭料理 #広東料理 #餃子

公開間前



いいね！10件

7月8日



コメントを追加...

投稿する





minoh\_gourmet\_village



minoh\_gourmet\_village 餃子（香港の味に寄ります）

餃子のかわ	70枚
ニラ	二袋
ニンニクおろし	小さじ1
生姜おろし	大さじ2
塩	小さじ3
豚ひき肉	500グラム
卵	一個
片栗粉	10グラム
コンソメ	大さじ1

1. ニラを洗って、みじん切りにします。
2. 春雨をお湯の中に入れて、10分くらい浸して、みじん切りにします。
3. ボウルに豚ひき肉、みじん切りにしたニラ、塩、ニンニクおろし、生姜おろし、卵、片栗粉、コンソメを入れてよく混ぜます。
4. 餃子の皮で具を包んで、15分くらい蒸したら完成です。

#阪大 #大阪大学 #箕面 #阪大箕面キャンパス #阪大生 #交流生 #はじめての1人暮らし #1人暮らし #寮 #寮生活 #料理 #初心者 #簡単レシピ #簡単料理 #インタナショナル料理 #家庭料理 #広東料理 #餃子

公開範囲



いいね！10件

7月8日



コメントを追加...

投稿する





minoh\_gourmet\_village



minoh\_gourmet\_village 餃子（香港の味に寄ります）

餃子のかわ	70枚
ニラ	二袋
ニンニクおろし	小さじ1
生姜おろし	大さじ2
塩	小さじ3
豚ひき肉	500グラム
卵	一個
片栗粉	10グラム
コンソメ	大さじ1

1. ニラを洗って、みじん切りにします。
2. 春雨をお湯の中に入れて、10分くらい浸して、みじん切りにします。
3. ボウルに豚ひき肉、みじん切りにしたニラ、塩、ニンニクおろし、生姜おろし、卵、片栗粉、コンソメを入れてよく混ぜます。
4. 餃子の皮で具を包んで、15分くらい蒸したら完成です。

#阪大 #大阪大学 #箕面 #阪大箕面キャンパス #阪大生 #交流生 #はじめての1人暮らし #1人暮らし #寮 #寮生活 #料理 #初心者 #簡単レシピ #簡単料理 #インタナショナル料理 #家庭料理 #広東料理 #餃子

6週間前



いいね！10件

7月8日



コメントを追加...

投稿する



minoh\_gourmet\_village



minoh\_gourmet\_village 餃子 (香港の味に寄ります)

餃子のかわ	70枚
ニラ	二袋
ニンニクおろし	小さじ1
生姜おろし	小さじ2
塩	小さじ3
豚ひき肉	500グラム
卵	一個
片栗粉	10グラム
コンソメ	小さじ1

1. ニラを洗って、みじん切りにします。
2. 春雨をお湯の中に入れて、10分くらい浸して、みじん切りにします。
3. ボウルに豚ひき肉、みじん切りにしたニラ、塩、ニンニクおろし、生姜おろし、卵、片栗粉、コンソメを入れてよく混ぜます。
4. 餃子の皮で具を包んで、15分くらい蒸したら完成です。

#阪大 #大阪大学 #箕面 #阪大箕面キャンパス #阪大生 #交流生 #はじめての1人暮らし #1人暮らし #寮 #寮生活 #料理 #初心者 #簡単レシピ #簡単料理 #インタナショナル料理 #家庭料理 #広東料理 #餃子

公開範囲



いいね！10件

7月8日



コメントを追加...

投稿する





minoh\_gourmet\_village

...



minoh\_gourmet\_village 餃子 (香港の味に寄ります)

餃子のかわ	70枚
ニラ	二袋
ニンニクおろし	小さじ1
生姜おろし	大さじ2
塩	小さじ3
豚ひき肉	500グラム
卵	一個
片栗粉	10グラム
コンソメ	大さじ1

1. ニラを洗って、みじん切りにします。
2. 春雨をお湯の中に入れて、10分くらい浸して、みじん切りにします。
3. ボウルに豚ひき肉、みじん切りにしたニラ、塩、ニンニクおろし、生姜おろし、卵、片栗粉、コンソメを入れてよく混ぜます。
4. 餃子の皮で具を包んで、15分くらい蒸したら完成です。

#阪大 #大阪大学 #箕面 #阪大箕面キャンパス #阪大生 #交流生 #はじめての1人暮らし #1人暮らし #寮 #寮生活 #料理 #初心者 #簡単レシピ #簡単料理 #インタナショナル料理 #家庭料理 #広東料理 #餃子

公開間前



いいね！10件

7月8日



コメントを追加...

投稿する