

2021. 11. 19

<配信枚数2枚>

京都大学記者クラブ加盟社 各位

自炊を身近に！学生団体がコロナ禍の下宿生を応援
栄養バランスを考えた簡単調理の食材セットを販売

第1回：2021年11月24日（水）～26日（金）

第2回：2021年12月8日（水）～10日（金）

場 所：立命館大学衣笠キャンパス 存心館食堂

学生団体「And Field」は、コロナ禍における下宿生の食事の栄養バランスや自炊を応援することを目的に、栄養バランスを考えた簡単に調理ができる食材セットを、11月24日（水）よりキャンパス内の食堂で販売いたします。

本件のポイント

- 学生団体が立命館生協の管理栄養士と共同開発
- カット野菜を活用し、栄養価が高くて簡単に調理可能なレシピ付きの食材セットを販売
- コロナ禍で自炊の機会が増えた下宿生を応援
- 第2回では地元農家の規格外野菜を使用した食材セットを販売予定

学生団体「And Field」は、立命館生協と連携し、下宿生の自炊の負担軽減や食事の栄養バランス改善を目指す「食材セット販売プロジェクト」を進める団体です。9月に実施した試験販売では、用意した食材セット77食が完売となり、下宿生がコロナ禍で食への不安や課題があることを実感しました。

今回は、試験販売で得られたノウハウをいかし、下宿生が食べやすい1人前の分量で、約5分で調理可能なカット済みの食材、調味料が入った食材セットを販売します。また、第2回の販売では、京都市北区の農家の規格外野菜を含めた野菜の使用を予定で、フードロス削減にもつなげます。

本取り組みを通して、下宿生が自炊を身近に感じ、栄養バランスが取れた食生活を送るきっかけになることを期待しています。



食材セット3種類【主菜・副菜・スープ】
 左から肉団子の味噌スープ、ジャーマンポテト、ほうれん草の胡麻和え

記

日 時：第1回 2021年11月24日（水）～26日（金）11:00開始 ※売り切れ次第、販売終了

第2回 2021年12月8日（水）～10日（金）未定

会 場：立命館大学衣笠キャンパス 存心館食堂（立命館生協）

内 容：① ジャーマンポテトセット（主菜） 250円（税込）1日限定30食
 ② ほうれん草の胡麻和えセット（副菜）100円（税込）1日限定30食
 ③ 肉団子の味噌スープセット（スープ）100円（税込）1日限定40食
 ※①～③の3点をまとめて購入の場合 390円（税込）

主 催：立命館大学学生団体「And Field」

以上

●取材・内容についてのお問い合わせ先

立命館大学広報課 担当：遠藤 TEL.075-813-8300

別紙

■ 食材セットの詳細・レシピについて

【ジャーマンポテトセット】 内容: ジャガイモ、ベーコン、たまねぎ、ハニーマスタードソース

<主菜>
【ジャーマンポテト】

ボリューム満点
メインディッシュ！



フライパンだけ
たった5分で完成！

税込250円

<And Rice>メニュー紹介

<主菜>
【ジャーマンポテト】

調理時間: 約5分
調理器具: フライパン



フライパンを熱し、油をなじませたら、玉ねぎ・ベーコンを入れしんなりとするまで炒める。

じゃがいもを入れ、少し焦げ目がつくまで炒める。

調味料を入れ全体にかからめ、火を止める。器に盛りつけて完成。

一緒に食べると栄養バランスが整うおすすめ料理
<鮭のムニエル>
疲労回復・体力増進の効果が期待できます！

材料 (1人前)
<食材セット>
・じゃがいも ・玉ねぎ
・ベーコン ・調味料

<自宅を追加>
・油

【ほうれん草の胡麻和えセット】 内容: ほうれん草、胡麻和えの素

<副菜>
【ほうれん草の胡麻和え】

今日のメインにもう一品
いろいろと栄養を



電子レンジだけ
たった5分で完成！

税込100円

<And Rice>メニュー紹介

<副菜>
【ほうれん草の胡麻和え】

調理時間: 約5分
調理器具: 電子レンジ



お皿にほうれん草を入れ、ふんわりとラップをし、レンジ600Wで1分半～2分加熱する。

流水に入れて粗熱をとり、冷えたら水気を絞る。

お皿にほうれん草と胡麻和えの素を入れ、しっかりと混ぜ合わせ、器に盛り付けたら完成。

一緒に食べると栄養バランスが整うおすすめ料理
<照り焼きチキン>
免疫力アップの効果が期待できます！

材料 (1人前)
<食材セット>
・ほうれん草
・胡麻和えの素

<自宅を追加>
無し

【肉団子の味噌スープセット】 内容: 肉団子、白菜、きざみあげ、コーン、味噌ラーメンスープの素

<スープ>
【肉団子の味噌スープ】

寒い冬にはうってつけ
アレンジで主菜にも！



電子レンジだけ
たった5分で完成！

税込100円

<And Rice>メニュー紹介

<スープ>
【肉団子の味噌スープ】

調理時間: 約5分
調理器具: 電子レンジ



具材の袋の口を開け、袋ごとレンジ600Wで2分加熱する。

具材をお皿に移し、200ccの水を入れる。再びレンジ600Wで2分加熱する。

スープの素を入れ、良くかき混ぜれば完成。

アレンジレシピ
鍋で炊いてうどんを入れれば、味噌煮込みうどん！
玉子や豆腐をいれれば主菜に！七味をかけてもおいしい！

材料 (1人前)
<食材セット>
・白菜 ・きざみ揚げ
・コーン ・肉団子

<自宅を追加>
無し

下記、And Field の SNS では、レシピ動画も紹介しています。

Twitter : <https://mobile.twitter.com/AndField777>

Instagram : <http://instagram.com/andfield777>

■ 立命館大学学生団体「And Field」について

設立 : 2021年

所属学生数 : 4人

代表学生 : 大村 将史 (産業社会学部 2回生)

活動拠点 : 立命館大学衣笠キャンパス

◇代表の大村さんが、「コロナ禍だからこそ、何か行動を起こしたい」という思いで、1回生時に課題解決授業で発表した「食材セットを下宿生のために大学で販売するアイデア」を実現させるため、活動開始。同じ思いを持つ仲間を集めました。今後は、本食材セット販売の規模拡大をはじめ、地元農家の規格外野菜を活用したフードロス削減の取り組みも促進させる予定です。