



＼ 夜食にも! 塾弁にも! /

忙しいお母さんにぴったりの
実践おうちごはん

学習塾の栄光ゼミナールが、受験勉強をがんばるご家庭を応援!

手軽で時短、受験勉強のお夜食や塾でのお弁当に

ぴったりなメニューを毎月3本ご紹介します。

栄養たっぷりの「勉強応援メニュー」で元気をつけて、

志望校合格めざしてがんばりましょう!

 栄光ゼミナール

2021年11月版

きのこ栗のミルクスープ

ご家族皆さまで秋の味覚を楽しめる、優しい味のスープをご紹介します。きのこは焼いてから煮ると旨味が濃くなり美味しいです。きのこの食物繊維は腸内環境整え、免疫力アップ！受験前には欠かせませんね。栗が食感のアクセントに。ほのかな甘みを感じられ、味に変化が加わります◎

【材料】 (2人分)

お好みのきのこ 200g

★今回は以下としましたので参考にしてください★

しめじ 小1パック(100g)

しいたけ 4個(50g)

まいたけ 1/2パック(50g)

(a) 牛乳 240ml

(a) 鶏ガラスープの素 小さじ1

(a) おろしにんにく 小さじ1/4

(a) 栗の甘露煮 4個

塩 少々



【作り方】

1. きのこは根元を落として食べやすい大きさに切る
2. 鍋にきのこを入れたら中火で5～6分焼き、(a)を入れる
3. ひと煮立ちしたら極弱火で2～3分煮て、塩で味を調える

【ポイント】

- 油をひかず動かさずにきのこを焼くことで焼き色が付き旨味が凝縮します
- きのこの種類はしいたけを入れると旨味が増し、まいたけを入れると香りが増します

鶏肉とれんこんのみぞれ煮

秋が深まり、だんだん冷え込む季節。気温差で体調を崩さないようにしたいですね。大根は胃腸の消化促進、れんこんは喉を労ってくれる食材なので、受験直前期に差し掛かるお子さまの風邪予防に。ぜひお試しください。

【材料】 (2人分)

| | | |
|--------------|------|------|
| ごま油 | 大さじ1 | |
| 鶏もも肉 | 200g | |
| (a) 塩 | 少々 | |
| (a) ブラックペッパー | 少々 | |
| れんこん | 100g | |
| 片栗粉 | 大さじ1 | |
| (b) 醤油 | 大さじ1 | |
| (b) 酒 | 大さじ2 | |
| (b) みりん | 大さじ2 | |
| (b) 水 | 大さじ2 | |
| 大根 | 200g | |
| チンゲンサイ | | 1/2株 |

【作り方】

1. れんこんは皮をむき1cm幅に切り酢水に漬ける、大根はおろす、チンゲンサイは3等分に切る、鶏もも肉は6等分に切り(a)で下味を付ける
2. れんこん→鶏もも肉の順に片栗粉をまぶし、ごま油をひいて熱したフライパンに並べ、中火で3分ひっくり返して弱火で3分焼く
3. (b)とチンゲンサイの茎を加えひと煮立ちさせ、弱火で1分煮る
4. 大根おろしとチンゲンサイの葉を加え、全体にとろみがついたら器に盛る

【ポイント】

- 片栗粉はれんこん→鶏もも肉の順につけると少量でまんべんなくまぶせます
- 片栗粉をまぶすことで素材に味がからみやすくなり、みぞれにも自然なとろみが付きます



洋梨カスタードトースト

手軽にスイーツを楽しもう！本格的なスイーツ作りの前に、ぜひお子さまと一緒にチャレンジしてみてください。電子レンジでできるカスタードクリームに洋梨を合わせて作ります。おうちでカフェ気分をお楽しみください♪

【材料】 (2人分)

| | | |
|-----------|--------|--|
| 洋梨 | 1個 | |
| 卵黄 | 1個 | |
| 砂糖 | 大さじ2 | |
| 薄力粉 | 大さじ1 | |
| 牛乳or無調整豆乳 | 100ml | |
| 食パン | 6枚切り2枚 | |
| グラニュー糖 | 小さじ2 | |

【作り方】

1. 洋梨は皮をむいて縦半分に切り、芯を取り除いたら(V字にカット)2~3mm幅に薄切りにする
2. ボウルに卵黄と砂糖を入れホイッパーでクリーム色になるまで混ぜ、薄力粉を加え混ぜ、粉気がなくなったら牛乳を加えよく混ぜる
3. 耐熱容器(タッパーでOK)に入れ、ふんわりラップをかけたなら電子レンジ600w2分加熱し、ゴムベラでよく混ぜる
4. 食パンにカスタードクリームを1/4ずつぬり、洋梨を真ん中にのせたら、残りのカスタードクリームを洋梨の両サイドにたす
5. グラニュー糖をカスタードクリームの上にふりかけ、トースターで焼き色が付くまで10~15分焼く

【ポイント】

- カスタードクリームは3のあとにザルでこすとより滑らかに仕上がりますが、おうちスイーツなら省いてしまっても良いです。加熱前によく混ぜると失敗しません。
- 仕上げのグラニュー等は焼き色をつけるためにふりかけているので、なければそのまま焼いてもOKです
- カスタードクリームはバニラエッセンスを加えるとより香ります
- 卵白はほかのお料理に使用してくださいね

