



＼ 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

ぴったりのメニューを毎月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12月版

マグロと長芋のねばねば丼

切って盛り付ければ完成する時短レシピ。実は、消化促進&胃に負担をかけない優しいレシピでもあります◎迫りくる冬に対抗する食材でご家族みんなの免疫力をアップさせましょう！

【材料】 (2人分)

ごはん	300g
まぐろ	100g
長芋	100g
ブロッコリースプラウト	適量
卵	2個
醤油	適宜

【作り方】

1. まぐろは食べやすい大きさに切る、長芋は短めの千切りにする、スプラウトは根元を落とす
2. 器にごはんを盛ったらスプラウトを全体にちらし、長芋とまぐろを盛り、仕上げに中央に卵をのせる

【ポイント】

- そのまま食べられる食材を使用しているので、切って器に盛り付ければ完成です
- マグロには記憶力を高めるDHA、長芋は消化促進効果があり、ブロッコリースプラウトにはビタミン類やカルシウムが含まれています
- 小麦粉よりもお米、お肉よりもお魚を選んでいただくことで、消化に負担をかけない免疫力を高める丼になります



クリスマスツリー弁当

あっという間に師走。お弁当でクリスマス表現してみませんか？今回はツリーの形にしましたが、リース型にしても素敵です♪お子さまがお弁当を開けたときに楽しい気持ちになり、より一層受験勉強がはかどりますように…

【材料】 (2人分)

おろしにんにく 小さじ1	コーン 大さじ2
オリーブオイル 小さじ1	ごはん 240g
玉ねぎ 1/8個(25g)	ケチャップ 大さじ3
マッシュルーム 2個	オリーブオイル 大さじ1
鶏肉 60g	卵 3個
(a) 酒 少々	☆ブロッコリー適量 (写真は約1/4個使用)
(a) 塩 少々	☆飾り用パプリカ、ハム適宜
	マヨネーズ適量

【作り方】

1. 玉ねぎは粗みじん切り、マッシュルームは薄切り、鶏肉は7~8mmの角切り(a)で下味をつけ、ブロッコリーは茹でる。パプリカは小さく角切り、ハムは数枚重ねて型抜きをする、卵は割り溶しておく。
2. オリーブオイルを入れてフライパンを熱し、卵を流し入れ、菜箸でくるくる混ぜながら炒り卵を作り、取り出す
3. フライパンにおろしにんにくとオリーブオイルを入れ熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、マッシュルームと鶏肉を加え火が通ったらコーンを加える
4. ごはんを加え全体が混ざったらケチャップを混ぜ器につめる
5. ブロッコリーの裏にマヨネーズを付けてからツリーの形にし、まわりに炒り卵をしきつめたら、彩り用のパプリカと型抜きしたハムをツリーに飾る

【ポイント】

炒り卵にすることでブロッコリーツリーと合わせて盛りつけしやすくなります◎



鶏肉と長ねぎの柚子風味 年越しそば

1年を労う年越しそば。年末年始はバタバタとしてしまいますが、お蕎麦でほっこりと温まりたいですね。今回は、受験生の皆さまを応援する気持ちで！「ビクトリー」と「トリ肉」の「トリ」をかけたレシピです♪

【材料】 (2人分)

油	小さじ1
鶏もも肉	200g
酒	大さじ1/2
長ねぎ	1/3(50g)
柚子の皮	1/8個分
そば	200g
(a) めんつゆ	大さじ6 (3倍濃縮)
(a) 水	400ml

【作り方】

1. 鶏もも肉は8等分に切り酒で下味を付ける、長ねぎは4等分のぶつ切りにする、柚子は皮を剥き千切りにする、そばは茹でる
2. 鍋に油をひき熱し、長ねぎと皮目を下にした鶏もも肉を並べ中火で2分、ひっくり返して弱火で4分焼く(長ねぎは焼き色を見ながら先に取り出す)
3. 余分な油をペーパーでふき取り、(a)を加え温める
4. 器にそばを盛り汁を注いだら、鶏もも肉と長ねぎと柚子の皮をのせる

【ポイント】

- 鶏もも肉と長ねぎは、じっくり焼くことで、香ばしさが加わりうま味が増します
- 鶏肉はかしわ=柏の葉は家系存続の願い、ねぎは1年の労を「ねぎ」らう意味が込められています
- 麺類を食べる時はうどんよりもそばの方が腸活に良く、免疫力を下げないのでオススメです。

