



＼ 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

2022年1月版

おせちアレンジ「バラちらし寿司」

おせちが余ってしまった！そんなときは、バラちらし寿司にアレンジしてみませんか？素材は同じはずなのに新鮮に思えるからふしぎです♪お子さまでもチャレンジしやすいメニューです。毎日の献立を考えることに少々疲れてしまったお母さんのお手伝いをしてみませんか？1年のはじまりを華やかに。明るく健康な1年になるよう祈って。

【材料】 (2人分)

(酢飯)	(なます)
ごはん 1合	大根 5cm(150g)
(a) 米酢 大さじ1と1/2	にんじん 1/3本(50g)
(a) 砂糖 大さじ1/2	塩 小さじ1/4
(a) 塩 大さじ1/4	米酢 大さじ2
三つ葉 適量	砂糖 大さじ1

【作り方】

1. ごはんをかために炊く、(a)を合わせる、具材は食べやすい大きさに切る
2. ごはんが熱いうちに(a)をふりかけ、しゃもじで切るように混ぜる
3. 容器にごはんを入れ、具材と三つ葉をちらす

【ポイント】

- おせちの残りを使ったりメイクレシピ。伊達巻き、なます、かまぼこ、栗の甘露煮など色々入って見た目華やかにまとまります
- なますは刻んでごはん混ぜれば、それだけで混ぜ寿司風にもなります



※写真は4人分の寿司桶

きなこもなかアイス

市販のバニラアイスともなかを使って、勉強の合間にポイポイツと食べられちゃうスイーツを作ってみませんか？おせちで残った黒豆も活用いただけます◎栗きんとんや白玉を挟んでも美味しそう♪ご家族でアイデアを出し合ってアレンジしてみてください！

【材料】（もなか直径4cm×6個分）

バニラアイス 100g
きなこ 大さじ4(約20g)
黒豆 30g
もなか 12枚

【作り方】

1. ボウルにバニラアイスときなこを入れ、ゴムべらで混ぜる
2. 最中に黒豆を並べ1を盛り、最中をかぶせる
3. 冷凍庫で10分冷やす

【ポイント】

- バニラアイスは常温に出して3分後くらいに作業をすると、きなこ混ぜやすくなります
- 1の作業でアイスが柔らかくなりすぎたら、一度冷凍庫で冷やせばOKです
- きなこアイスは大さじスプーンなどを使うとキレイな形で挟めます
- もなか無しでそのままでもお召し上がりいただけます
- きなこの原料である大豆はブレインフーズとも呼ばれ、脳の神経を活性化させる食材なのでおやつに積極的に取り入れてもらいたい素材です♪



鯖の中華風あんかけ弁当

鯖缶を使った時短お弁当レシピをご紹介します。鯖は記憶力をアップするDHAが多く含まれており、脳を活性化してくれます♪ごはんが進む味付けです。

【材料】 (2人分)

- ごま油 大さじ2
- 玉ねぎ 1/4個(50g)
- パプリカ 赤黄各1/4個(40g)
- チンゲンサイ 1/2株
- サバ缶 1缶(約200g)
- 片栗粉 大さじ2
- (a) おろししょうが 小さじ1/4
- (a) 醤油 小さじ1/2
- (a) 酒 大さじ1
- (a) 水 80ml
- (a) 鶏ガラスープ 大さじ1/2
- (a) 片栗粉 小さじ1

【作り方】

1. 玉ねぎとパプリカは5mm幅に切る、チンゲンサイは長さ4等分に切り茎はさらに縦半分に切る、鯖缶は水気を切った後にペーパーでさらにおさえてから片栗粉をまぶし、ボウルに(a)を合わせる
2. フライパンにごま油半量を引き熱し、片栗粉をまぶしたサバ缶をこんがり焼き取り出す
3. ペーパーでサッとふいたら残りのごま油をひき熱し、玉ねぎとパプリカを中火で3分炒め、チンゲンサイを加えてさらに1分炒める
4. (a)を加えとろみが付いてきたら全体にからめる

【ポイント】

- サバ缶を使用するので、手軽に魚を取入れられて、時短にもなります
- あんでとじることでごはんにからみが良くなり、食べやすくなります
- お好みで、おろししょうがの量を増やしていただいてもOKです

