



＼ 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

2022年2月版

しっとりメカジキの中華ごまだれ

冬が旬のメカジキは記憶力向上に効果があると言われているDHAやEPAを含んでいます。普段はグリルが多いメカジキですが、湯煎にかけると柔らかしっとり仕上がります◎

【材料】 (2人分)

メカジキ 2枚(大きめ/約300g)

(a) おろししょうが 小さじ1

(a) ごま油 小さじ1

(a) 醤油 大さじ1

(a) 酒 大さじ1

(b) ごま油 大さじ2と1/2

(b) 醤油 大さじ1と1/2

(b) 米酢 大さじ1と1/2

(b) 砂糖 小さじ1

白いりごま 適量



【作り方】

1. メカジキは余分な水気をペーパーでふき取り、ジッパー付の袋に(a)と一緒に入れる
2. 沸騰したお湯を用意し、1を入れ、強火で30秒加熱したら火を止めて蓋をしてから10分置く
3. その間にグリーンリーフやゆで野菜を器に盛る、ボウルに(b)を混ぜる
4. メカジキを取り出して食べやすい大きさに切り3の器に盛り、(b)の中華だれをかけて白いりごまをふるう

【ポイント】

- 湯煎にかける際に油を加えることで、メカジキの身がしっとりします！
- メカジキ1枚のサイズが小さめであれば火を止めてから7~8分で様子を見てください

鶏肉のチーズピカタ弁当

「ビクトリー」と「トリ肉」の「トリ」をかけて！受験期のお子さまに捧げる、鶏レシピのご紹介です。鶏むね肉をマヨネーズ(塩麴)で下味付けてから卵をくぐらせ焼くので柔からに仕上がります。冷凍して作り置きにしたり受験前の夜ごはんにも◎

【材料】 (2人分)

鶏むね肉 1枚(200g)
塩 少々
卵 Mサイズ1個
粉チーズ 大さじ2
オリーブオイル 大さじ1
ケチャップ 適量
パセリ 適宜

【作り方】

1. 鶏むね肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、塩で下味を付けたら薄力粉をまぶす
2. ボウルに卵を割り溶き粉チーズを混ぜたら、1をからめる
3. フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、2を並べて中火で2分、焼き色がついたらひっくり返して弱火で5～6分焼く
4. ケチャップをかけてパセリをふるう

【ポイント】

- 鶏むね肉に火が通りやすいようにそぎ切りにします
- 強火にすると中まで火が通らないので弱火で焼きます
- 卵に粉チーズを混ぜることで鶏むね肉にからみやすくなり、また塩気も加わり味付けにもなります



たっぷりナッツのチョコレートケーキ

くるみに含まれるオメガ3脂肪酸は、情報の伝達や発信を行う細胞に必要な栄養といわれています。その含有量はナッツの中で最も多く、おやつで積極的に摂取するのがオススメです◎

【材料】 (24×18cm型を使用)

卵 2個
砂糖 60g
油 40g
薄力粉 60g
ココア 大さじ2
ミルクチョコレート 1枚/50g
くるみ 10個/30g
アーモンド 10個/20g

【作り方】

1. ボウルに卵を割り溶き、砂糖をザラつきがなくなるまで混ぜ、油を加え混ぜる
2. 薄力粉とベーキングパウダーとココアを混ぜ、湯煎で溶かしたミルクチョコレートを加え混ぜる
3. クッキングシートを敷いた型に流し入れ、後ろからトントン叩き空気を抜く
4. 刻んだナッツ類をちらし、軽くうめる
5. オーブン180℃で20分焼く

【ポイント】

- バターを使わず材料をどんどん混ぜて作成できるので、お子さまと一緒にチャレンジしやすいレシピです◎
- スクエアやラウンド(四角や丸)のケーキ型、ホーローバットなどでも焼くことができます
- パウンドケーキ型で焼く場合は焼き時間を25～30分で様子を見てください

