



＼ 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3月版

# 桜エビの卵焼き入り ひなまつり弁当

海苔を使用してお内裏様とお雛様を作りましょう！海苔や桜エビは春3月が旬。釜揚げ桜エビはカルシウムも含み、香り良くほんのりピンク色も可愛いです。今回はブロッコリーの代わりに、菜の花やスナップエンドウなどの野菜を取り入れました。菜の花の旬は2月からなので季節の野菜をお楽しみください◎

## 【材料】 (2人分)

卵 Mサイズ 2個  
砂糖 小さじ1  
桜エビ（釜揚げ） 30g  
青ねぎ 1本  
鶏ガラスープの素 小さじ1/4  
油 適量

## 【作り方】

1. 釜揚げ桜エビはお湯をまわしかける、青ねぎは小口切りにする
2. ボウルに卵を割り溶き、1と鶏ガラスープの素を加えて混ぜる
3. 卵焼き用にフライパンに油をひき熱し、2の1/3量を流し入れ巻く、これを3回繰り返す
4. 食べやすい大きさに切る

## 【ポイント】

- 乾燥した桜エビでも作れます
- 砂糖を加えることで卵がしっとり仕上がります



# いちごとマーマレードの チェックトースト

チーズとお好きなジャムで作るチェックトースト。春にぴったりな見た目可愛い明るい朝食に。スタイリングは周りにいちごなどフルーツをおく予定です。

## 【材料】 (2人分)

食パン(お好みで) 今回は6枚切りを2枚  
とろけるチーズ 2枚  
お好みのジャム(今回はいちご、マーマレード)

## 【作り方】

1. とろけるチーズは縦横各4等分に16個の小さな正方形を作る
2. 食パンにチーズを市松模様になるように並べ、トースターで2~3分焼く
3. チーズの間にジャムをのせる

## 【ポイント】

- 焼きすぎるとチーズが溶けすぎてしまうので通常のトーストよりも焼き時間は短めです
- チーズはキレイに並べると13個使用になるので、残りの3個は重ねてOKです





# 炊飯器でできるチャーシュー丼

どどんとボリュームある肉レシピ、おうちごはんを楽しんでもらいたく入れました。まとめて作って冷凍保存もOK、厚切りにして主菜にしたりラーメンにのせても◎生姜やねぎを使い、風邪予防の目的も。

## 【材料】 (2人分)

豚肩ロース肉 300g

長ねぎ 1/3本

(a) おろししょうが 小さじ1

(a) おろしにんにく 小さじ1

(a) 醤油 大さじ2

(a) 砂糖 大さじ2

(a) 酒 大さじ2

(a) みりん 大さじ2

(a) 水 大さじ5

貝割れの菜 適量

ゆでたまご 適宜

## 【作り方】

1. 炊飯器に豚肩ロース肉とぶつ切りにした長ねぎとかぶるくらいの水(分量外)を入れ、通常モードで炊く(約50分)
2. スイッチを切り炊飯器を取り出して空にしたなら、ペーパーでサッとふき(a)を加え混ぜ、豚肩ロース肉を入れ、アルミホイルをかぶせたら約35分炊く
3. 器にごはんをよそい、分厚く切ってタレをからめた豚肩ロース肉を盛り、長ねぎとゆで卵と貝割れの菜を添える

## 【ポイント】

- 豚肩ロース肉はたこ糸で巻いてあるものを購入した方がキレイな円形に仕上がります。
- 巻いていない場合は、ご自身でたこ糸を1cm幅にくるくる巻けばOK
- 調味料を入れてから炊く時は、油はね防止にアルミホイルをかぶせています
- 工程1の汁は、スープなどに使用すると美味しく召し上がっていただけます
- ゆで卵にもタレをからめるとより一層美味しくなります！

