



＼ 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4月版

鶏の塩麴焼き桜風味弁当

手軽に取り入れられる発酵食品の塩麴を使用した一品です。ぜひ定番メニューにしてみてください♪漬け込んで焼くことでしっとり柔らかくジューシーに。桜の塩漬けをのせるだけで春の風味に🌸
お弁当箱にあれこれ詰めるのは大変…という方は「のっけ弁」スタイルがオススメです！

【材料】 (2人分)

油 小さじ1
鶏もも肉 1枚(250g)
塩麴 大さじ1
桜の塩漬け 6~8個

【作り方】

1. 鶏もも肉は2等分に切り、塩麴をまぶして15分以上置く。
2. 桜の塩漬けは水で洗いペーパーで水気を拭き取る。
3. フライパンにクッキングシートを敷いて油を熱し、皮目の下にして弱火で5分、ひっくり返して蓋ををして弱火で5分蒸し焼きにする。
4. 鶏肉を食べやすい大きさに切ったら、桜の塩漬けをのせたら出来上がり。

【ポイント】

- 塩麴漬けはひと晩漬けた方がよりしっとり柔らかくなります
- 塩麴漬けは焦げやすいため、焼くときは必ず弱火にします
- 豚肉や魚でも代用できます



春野菜とじゃこのスープパスタ

春が旬の甘みのある芽キャベツを焼いた後、水分とじゃこを加え煮ます。甘みと旨味のある温かいスープが染みる味わい、スープにすることで栄養もまるごといただけます♪

【材料】 (2人分)

オリーブオイル 大さじ1/2
芽キャベツ 2個
スナップエンドウ 2個
(a) じゃこ 40g
(a) 無調整豆乳 300ml
(a) 水 150ml
(a) 顆粒コンソメ 小さじ1
スパゲッティ 120g
オリーブオイル 小さじ1

【作り方】

1. 芽キャベツは半分に切る、スナップエンドウは筋を取る、スパゲッティは茹でる
2. 深めのフライパンにオリーブオイルを熱し、芽キャベツとスナップエンドウに焼き色が付くように中火で2分焼く
3. (a)とスパゲッティを加え弱火で3分煮る
4. 器に盛り、オリーブオイルをかける

【ポイント】

- 芽キャベツは焼くことで甘みが増します
- 芽キャベツとじゃこの旨味のみでも十分美味しいですが、お好みで塩を加えて調整してください
- 豆乳が苦手な方は、牛乳でもOK!
- お好みでニンニクやチーズを入れても◎



いちごのサイダーゼリー

ビタミンC豊富ないちごをたっぷり使用し、サイダーでシュワッと感をプラスしたゼリーにして固めます。手軽に作れる春らしいデザートです🍓🍓🍓

【材料】 (グラス3個分)

粉ゼラチン 5g
水 大さじ2
(a) 無糖サイダー 170ml
(a) レモン汁 大さじ2
(a) 砂糖 大さじ2
いちご 9個
ミント 適宜

【作り方】

1. 耐熱容器に水を入れてから粉ゼラチンをふるい入れ、5分おいたら電子レンジ600wで10秒加熱して溶かし、(a)を加え混ぜる
2. いちごは縦4等分に切って器に入れる
3. 2に1を流し入れ、冷蔵庫で1時間～冷やし固め、ミントを飾る

【ポイント】

- いちごは自然とグラス上部に浮きます
- レモン風味のサイダーを使用してもOKですが、レモン汁を入れる方がレモン感を感じられ、爽やかさが際立ちます◎
- 加糖タイプのサイダーを使用する場合は、砂糖の量をお好みで調整してください

