



＼ 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5月版

たけのこたっぷり中華おこわ

食物繊維豊富な旬のたけのこ、にんじん、きのこなどを加え、もち米を混ぜて炊く中華おこわ。いつもの炊き込みごはんとも気分を変えてみてください♪冷めても美味しいので、お弁当にもぜひどうぞ。

【材料】（作りやすい分量・4食分）

うるち米1合
もち米1合
ごま油 大さじ1
(a) 焼き豚 40g
(a) にんじん 1/4本 (40g)
(a) 水煮たけのこ 40g
(a) しいたけ 4個
うずらの卵 4個
(b) 醤油 大さじ1と1/2
(b) 酒 大さじ1
(b) みりん 大さじ1
(b) おろししょうが 小さじ2/3
(b) 鶏ガラスープの素 小さじ1
青ねぎ 1本

【作り方】

1. お米は研ぐ、焼き豚・にんじん・水煮たけのこは1cm角、しいたけは4等分に切る、青ねぎは小口切りにする
2. フライパンにごま油を熱し、(a)を中火で2~3分炒める
3. 炊飯器にお米と(b)を入れたら規定量まで水を加え、炒めた具材を上に乗せて炊く
4. お茶碗によそい、青ねぎをちらす

【ポイント】

- うるち米ともち米半量ずつにすることで程良いもちもち食感に仕上がります
- 焼き豚としいたけのうま味で中華風味が増すので、この2つはぜひ入れて作ってくださいね



新玉・新じゃがの アレンジジャーマンポテト

新玉と新じゃがを旨味のあるベーコンと一緒にシンプルにグリルします。そのままでも美味しいですが、ホームパで気軽に出せる一品としてカレー風味のサワークリームをトッピングしています。

【材料】 (2人分)

- (a) オリーブオイル 大さじ1
- (a) 新じゃが 小6~8個(200g)
- (a) 新玉ねぎ 4分の1 (50g)
- (a) ベーコン 50g
- (b) サワークリーム 50g
- (b) カレー粉 小さじ2分の1
- カレー粉適量 (飾り用)
- クレソン適宜

【作り方】

1. 新じゃがは半分に切り (もしくはそのまま) 耐熱容器に水 (分量外大さじ2) を入れ、ふんわりラップをかけ電子レンジ600w3分加熱する
2. 新玉ねぎは7~8mm幅に、ベーコンは食べやすい大きさに切る
3. フライパンに(a)を入れ中~弱火で3~4分炒める
4. ボウルに(b)を混ぜる
5. 2を器に盛り、3をのせたら、カレー粉をちらしクレソンを添える

【ポイント】

- 新じゃがは電子レンジで先に加熱しておくことで、炒める時間が短くなります
- ベーコンの旨味がしっかり出るように火加減は強すぎずに炒めます



新ごぼうのミートソーストースト

春が旬のアクが少ない新ごぼうを加えたミートソースを、電子レンジで作り、食パンの上にチーズと一緒にのせてトーストに。パン食の時は食物繊維を合わせて摂取する習慣をつけてみてください◎

【材料】 (2人分)

新ごぼう 50g
(a) 合い挽き肉 60g
(a) ケチャップ 大さじ3
(a) 中濃ソース 大さじ1
(a) 砂糖 大さじ2分の1
(a) 水 大さじ1
(a) 薄力粉 小さじ2分の1
食パン(6枚切り) 2枚
ピザ用チーズ 適量
パセリ 適宜

【作り方】

1. 新ごぼうはささがきにして、耐熱容器に水150ml（分量外）と入れ電子レンジ600wで2分加熱する
2. 水気をしっかりきいたら、(a)を加えさらに3分加熱する
3. 食パンの上にのせて、チーズをのせたらトースターでチーズに焼き色が付くまで5～6分焼く
4. 仕上げにパセリをふる

【ポイント】

- 新ごぼうはアクが少ないので、水にさらさずそのまま加熱して問題ありません。
- 新ごぼうのミートソースは冷凍保存してドリアやパスタに活用しても美味しいです
(※冷凍保存目安期間：1ヶ月)

