



＼ 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6月版

ツナの豆腐ナゲット

ツナ缶と豆腐を混ぜて焼いて作るお手軽ナゲット。まぐろに含まれるDHA やEPA は脳の活性化に摂取したい食材なので、お弁当やおやつにも◎梅雨時期には缶詰を活用するのがオススメです♪

【材料】 (12個分)

油 大さじ1
木綿豆腐 200g(水切り後約160g)
ツナ缶 2缶
(a) 塩 少々
(a) きなこ 大さじ2
(a) 片栗粉 大さじ1
ケチャップ 適宜

【作り方】

1. 耐熱容器に木綿豆腐を入れふんわりラップをかけ電子レンジ600wで3分加熱し、粗熱が取れたらペーパーで水気をとる
2. ボウルに水切りした豆腐・水気を切ったツナ缶と(a)を入れ、均一になるようによく混ぜる
3. 12等分にして厚み1cm程の楕円型に成形し、フライパンに油をひき弱火で3~4分焼く

【ポイント】

- 材料を混ぜる時は生地全体がペースト状で色味も均一になるまで混ぜます
- 成形する時は整えすぎず、表面に多少のこぼこ感があつた方がナゲットっぽい見た目に仕上がります
- 片栗粉はつなぎで入れますが、きなこも加えることで程良い食感になり、料理の風味も良くなります



梅風味の豚こま肉の唐揚げ

豚こま肉を丸めて少ない油で揚げ焼きにするので、揚げものが苦手な方にも作ってほしいレシピです。薄切り肉を使うので、下味も漬け込み不要で時短に。梅干しで初夏の疲労回復にも◎お弁当にもぜひ♪

【材料】 (2人分)

豚こま切れ肉 200g
(a) しょうゆ 小さじ1
(a) 料理酒 大さじ1/2
(a) 梅干し 2個(25~30g)
(a) おろしにんにく 小さじ1
片栗粉 大さじ2
揚げ油 適量

【作り方】

1. 梅干しは種をのぞき包丁でたたいてペーストにする
2. ボウルに豚こま切れ肉と(a)を入れて混ぜ、一口大にしっかり丸めて成形し、片栗粉を全体にしっかりまぶす
3. 小鍋に高さ2cm程の揚げ油を注ぎ、「2」を入れて転がしながら4~5分程揚げ焼きにする

【ポイント】

- 梅干しは塩分8%のものがオススメです(塩分が高い場合は入れる量を減らしてください)
- 揚げはじめは触りすぎない方が形がキレイに仕上がります



パイナップルのハワイアントースト

輪切りの缶詰パイナップルとベーコンをのせてハワイアン風に仕上げた夏を感じるトーストをご紹介します♪いつもの朝食に新しい風を。気分一新、蒸し暑い一日を乗り切りましょう！

【材料】 (2人分)

食パン 6枚切り2枚
クリームチーズ 40g
ベーコン 4枚
輪切りパイナップル 2枚(缶詰)
ピザ用チーズ 30g

【作り方】

1. パイナップルはペーパーでシロップを軽くおさえ1個を6等分に切る、ベーコンも食べやすい大きさに切る
2. 食パンにクリームチーズをぬり、ベーコン・パイナップルを盛り、ピザ用チーズをちらす
3. オーブントースターで焼き色が付くまで7~8分焼く (焼く時間はトースターによって調整してください)

【ポイント】

- パイナップルの甘酸っぱさとチーズやベーコンの塩気がよく合います♪

