



＼ 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7月版

鶏だしレモン冷やしラーメン

電子レンジで鶏むね肉を加熱して具材にし、レモンの輪切りをのせたさっぱり味のラーメンです。蒸し鶏は冷凍しておけば色々使えて便利です◎

【材料】 (2人分)

鶏むね肉 1枚(200～250g)

(a) 塩 小さじ1/4

(a) 砂糖 小さじ1

酒 大さじ3

(b) 水 400ml

(b) 塩麹 大さじ4

(b) 鶏ガラスープの素 小さじ1

レモン 1/2個(目安：輪切り6枚)

中華麺 2食分(100g×2)

水菜適量

【作り方】

1. 鶏むね肉は(a)を揉み込み、耐熱容器に酒と一緒に入れ電子レンジ600wで2分加熱する
2. 加熱後、鶏むね肉をひっくり返してさらに2分加熱し、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る
3. ボウルに(b)と蒸し鶏の汁を混ぜ、輪切りにしたレモンも加え冷蔵庫で冷やす
4. 中華麺を茹で、冷水でしめる
5. 器に中華麺を盛り冷やした汁を注いだら、鶏むね肉と輪切りレモンと水菜をのせる

【ポイント】

- 塩麹を使用することで旨味が増し、レモンは爽やかな程良い酸味の味わいです
- 汁は素麺などにも活用◎



シーフードカレー

魚貝類にはタウリンが含まれており脳疲労を回復してくれます。手軽に作れるようにシーフードミックスを使い、ごはんはバターライスにして風味をプラスします。

【材料】 (2人分)

- (a) 冷凍シーフードミックス 300g
- (a) 酒 大さじ3
- (b) オリーブオイル 大さじ1
- (b) 玉ねぎ 1/4個(50g)
- (b) おろしにんにく 小さじ1/2
- (b) おろししょうが 小さじ1/2
- 水 200ml
- カレールー 適量
- ごはん 300g
- (c) バター 20g
- (c) コーン 大さじ2(30g)

【作り方】

1. 冷凍シーフードミックスは沸騰した湯に入れ、20秒程したらザルにあけ半解凍状態にする、玉ねぎは薄切りにする
2. 鍋に(a)を入れフタをし火をかけ、沸いたら弱火で3分酒蒸しにして取り出す
3. (b)を入れ中～弱火で3分炒めたら、水と2(汁ごと)を加え5分煮てカレールーを加えて弱火で2～3分煮る
4. 温かいごはん(c)を混ぜ、器に盛り、カレールーをかける

【ポイント】

- シーフードミックスは大きめのものを選ぶと見栄え良く仕上がります
- シーフードミックスを酒蒸しにすることで、にんにくとしょうがを加えることで市販のルーで作るカレーも旨味が増します
- 小鉢にラップをしきごはんを詰め、お皿の中央にカパッとあけた後にカレールーを盛るとキレイに仕上がります



アボカドバナナの甘酒アイス

栄養価が高いことから「森のバター」と呼ばれるアボカド。ビタミンEや水溶性食物繊維、オレイン酸、 α -リノレン酸が多く含まれています。良質な脂質がたっぷり含まれていますので、健康的な食材と言えるでしょう。今回はそのアボカドをスイーツにしてみました！とっても手軽に作れるのでご家族皆さんで楽しんでみてくださいね♪

【材料】 (2人分)

アボカド 1個(果肉100g)
バナナ 1本(果肉100g)
麹甘酒 100ml
ナッツ 適量

【作り方】

1. アボカドとバナナはボウルに入れフォークでできるだけなめらかになるようにつぶす
2. 甘酒を加え混ぜる
3. 冷凍庫で3時間冷やし固め、食べる時に刻んだナッツをちらす

【ポイント】

- ベースを発酵食品である甘酒にすることで腸活にもオススメの免疫力アップのデザートになります♪
- 甘酒は液体タイプよりも、濃厚なドロツとしたタイプの方がおすすめです◎

