



＼ 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8月版

# 鶏肉のBBQソースグリル

調味料を揉みこんで焼くだけ！大人も子どもも大好きな甘辛ケチャップ味の鶏肉は、BBQにも活用いただける一品。サラダや焼きパイナップルなどを添えてワンプレートでカフェ風に仕上げてもかわいいです◎簡単レシピなのでぜひお子さまと一緒に挑戦してみてください♪

## 【材料】 (2人分)

- 油 大さじ1/2
- 鶏もも肉 250g
- (a) ケチャップ 大さじ2
- (a) 醤油 大さじ1/2
- (a) はちみつ 大さじ1
- (a) おろしにんにく 小さじ1/2

## 【作り方】

1. 鶏肉はフォークで数回刺してから食べやすい大きさに切る
2. ボウルに(a)と一緒にに入れて混ぜる
3. フライパンに油をひき、皮目を下にして中火で3分、ひっくり返して弱火にしてフタをして5分焼く

## 【ポイント】

- フォークで数回刺すことで味が染みこみやすくなります
- 「2」で調味料を揉みこんだあとは少し時間をおくことで、より美味しくなります◎



# そうめんオムそば

冷たいそうめんに飽きてしまったら…？温かいレシピにアレンジしてみましょ！焼きそばのようなお好み焼きのようなオムライスのような…不思議なメニューのご紹介です。夏休みのお昼ごはんやそうめんが残った日の夜メニューにも活用いただけます◎

## 【材料】 (2人分)

- 素麺 200g
- 卵 2個
- もやし 適量
- 青ねぎ 適量
- にんじん 適量
- 塩 少々
- (a) 醤油 大さじ1/2
- (a) 和風だし 小さじ1
- (b) お好み焼きソース 適量
- (b) マヨネーズ 適量
- (b) あおのり 適量

## 【作り方】

- 鍋に湯を沸かし素麺を茹でる（かために茹でます）、フライパンに油をひき熱し薄焼き卵を焼く
- 野菜を食べやすい大きさに切りフライパンで炒め、茹で上がった素麺の水気をしっかりと切ってから加え、(a)で味を調える
- 素麺の上に薄焼き卵をのせ、(b)をかける





# スイカの塩麹シャーベット

スイカに塩をかけると甘みが増して美味しくなるので、発酵食品で腸活にも効果があると言われていた「塩麹」を混ぜて冷やしかため、水分補給&夏バテ防止の夏にぴったりのシャーベットを作りました！

## 【材料】 (作りやすい分量)

スイカ 1/8個 (果肉で約500g)  
塩こうじ 大さじ2

## 【作り方】

1. スイカは皮を落とし種を取ったら、果肉を包丁で5mm角に切り、マッシャーで潰す
2. 塩麹を加えて混ぜる
3. 冷凍庫に入れ凍らせる(目安：3時間)、フォークでけずる

## 【ポイント】

- 塩麹の塩味がスイカの甘みを引き立ててくれます
- 塩麹にはビタミンやアミノ酸などが多く含まれています。また、消化酵素も含まれており、消化を助けたり腸内環境を整える働きがあります。

