



＼ 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9月版

ウナギとトウモロコシ炊き込みごはん

疲労回復高価など栄養価の高いうなぎを食べて、続く暑さに負けない体力をつけましょう！山椒は胃腸の働きを高め、消化を促進してくれます。炊飯器で手軽に作れる一品です。

【材料】 (2人分)

米 2合
うなぎの蒲焼き 200g
とうもろこし 1/2本
(a) 醤油 大さじ1
(a) 料理酒 大さじ2
(a) 蒲焼のタレ 20ml
山椒 適宜



【作り方】

1. うなぎの蒲焼きは横半分に切り2cm幅に切る、トウモロコシは包丁で芯から実をそぐ
2. 炊飯器に研いだ米と(a)を入れ、水を規定量まで注ぎ、1をのせて炊く
3. 炊き上がったら、を入れてさっくりと混ぜ、器によそい完成です。

【ポイント】

- うなぎをトースターで焼くことで香ばしさが増して美味しさがアップします
- 付属のタレが無い場合は、醤油大さじ1/2とみりん大さじ1を追加してください

電子レンジで作るピーマンの肉詰め

挽き肉を使用してレンジで仕上げるので手間なし時短！刻んだ大葉を加えて爽やかさをプラス、たれは発酵食品みそを使い甘味噌味に。

【材料】 (2人分)

ピーマン 4個
大葉 4枚
(a) 豚挽き肉 200g
(a) 酒 大さじ1
(a) 塩 小さじ1/8
(a) 片栗粉 大さじ1/2
片栗粉 小さじ1
(b) みそ 大さじ2
(b) 砂糖 大さじ1
(b) 水 大さじ2
白いりごま 適量

【作り方】

1. ピーマンは縦半分に切り中の種とワタを取り除く、大葉は手でちぎる、ボウルに(a)を混ぜる
2. ピーマンの内側に片栗粉をまぶし、タネをつめ耐熱容器に並べラップをかけて電子レンジ600wで6分加熱する
3. (b)を混ぜてソースを作り、白いりごまをちらす

【ポイント】

- みそだれを付けて食べるので肉の下味はあっさりにするのがポイントです



冷やし水餃子

餃子を茹でて冷やしたら、つるんと美味しい水餃子に。ほんのり生姜を加えることで、夏バテで弱りやすい胃腸の働きを促進します。

【材料】 (2人分)

きゅうり 1/2本(50g)
塩 小さじ1/4
(a) 鶏ひき肉 80g
(a) 醤油 小さじ1/2
(a) おろししょうが 小さじ1/2
(a) ごま油 小さじ1/4
(a) 片栗粉 大さじ1/2
餃子の皮 8枚
レモン くし切り1個

【作り方】

1. きゅうりは千切りにし塩で揉んで5分置き水気をしぼる
2. (a)を混ぜたボウルに1を加えタネを作り、餃子の皮に包む
3. 沸騰した湯で浮いてくるまで約3~4分茹で、氷水にとり冷やしたら水気を切る
4. 器に盛り、レモンを添える

【ポイント】

- きゅうりは塩もみして水気をとってから具材にすることで水っぽくなりません
- レモン醤油でさっぱりお召し上がりください

