

The background features several blue line-art illustrations of vegetables: a large leafy vegetable (like lettuce) in the top left, a head of broccoli in the middle left, a bell pepper in the bottom left, three cherry tomatoes in the top right, an onion in the middle right, and two carrots in the bottom right.

＼ 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

ぴったりのメニューを毎月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10月版

梨と豚肉の塩麴スープ

旬の梨がお料理に!? 手軽に作れるスープレシピです。塩麴は腸活にもなります♪体をあたため免疫力アップしましょう! 豚肉はもちろん、水菜やごま油が梨によく合います。火を通すだけで、煮込む必要がありませんので、時短で完成します!

【材料】 (2人分)

梨 1/2個
豚しゃぶ肉 80g
水菜 1/2茎
(a) 水 300ml
(a) 塩麴 大さじ3
ごま油 小さじ1

【作り方】

1. 梨は一口大に切る、水菜は3(c)m幅に切る
2. 鍋に梨と(a)を入れ、ひと煮立ちしたら豚しゃぶ肉を入れ1~2分煮てアクを取る
3. 火を止めて、水菜とごま油を加える

【ポイント】

- 塩麴の塩味と豚肉のお出汁で十分美味しくいただけます。物足りない方はお醤油をお好みで足してみてください。
- 梨は食感が残っている方が美味しいので、煮込まず短時間で仕上げると美味しいです



さんまの竜田揚げ

旬の秋刀魚はDHAやEPAを含み記憶力アップが期待できます。この時期にはぜひ取入れていただきたい食材です。定番の鶏の唐揚げの代わりに。すだちを添えてさっぱりお召し上がりください♪

【材料】 (2人分)

秋刀魚 2尾
(a) 酒 小さじ1
(a) 醤油 小さじ2
(a) おろししょうが 小さじ1/2
片栗粉 大さじ2
揚げ油 適量
すだち 1個

【作り方】

1. 秋刀魚は包丁の背でこすりウロコやぬめりを取り、頭と尾と内臓を取り除き、流水で洗いペーパーで水気をおさえ4等分に切る
2. (a)で下味を付け、片栗粉をまぶす
3. 揚げ油で3分程揚げ、すだちを添える

【ポイント】

- 酒やしょうがで下味を付けることで臭みなく仕上がるため、お子さまにも食べていただきやすいメニューです。
- すだちのクエン酸は、脂の消化を促します。



かぼちゃのくるくるパイ

ハロウィンに向けて作ってもらいたいかぼちゃスイーツ。冷凍のパイシートを使うことでパン作りよりもお手軽に！お子さまにも挑戦していただきやすいのでぜひご家族でお楽しみください♪

【材料】 (2人分)

かぼちゃ 1/4個(約250g)
砂糖 大さじ1
パイシート 2枚
卵 1個
黒ごま 小さじ1/2

【作り方】

1. かぼちゃは皮をむいて2cm角に切り、水大さじ1(分量外)と一緒に耐熱容器に入れ電子レンジ600wで5分加熱する
2. 熱いうちにフォークで潰して砂糖を加え混ぜ、冷ます
3. パイシート2枚をそれぞれ縦横20cmに伸ばし、1枚の上に(2)を全体にのせ、さらにパイシートを重ねてサンドする
4. (3)を棒状になるように12等分に切り、1本ずつねじる。ねじったものをくるくる巻いて、とじ目をつまむと写真のように丸くなります
5. 溶き卵をぬり黒ごまをちらし、オーブン200℃10分→170℃25分焼く

【ポイント】

- 加熱後、かぼちゃの水分が多いようであれば、さらに電子レンジで加熱してください
- 棒状に切った後に、冷凍庫で冷やすと作業がしやすくなります◎
- 最初に200℃で焼くことでパイ生地がふくらみ、170℃に落として焼くことでしっかり火が通ります(※200℃のままだと焦げてしまうため)

