



＼ 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11月版

秋鮭ときのこのヨーグルト煮

風邪予防したい季節は、食物繊維豊富なきのこや発酵食品のヨーグルト、味噌など腸活食材の使用を習慣にしましょう！鮭のアスタキサンチンは眼精疲労の回復にも効果的です。

【材料】 (2人分)

油 大さじ1/2

秋鮭 2尾

(a) 酒 小さじ2

(a) 塩 少々

片栗粉 大さじ1

(b) おろしにんにく 小さじ1

(b) 玉ねぎ 1/2個(100g)

(b) マッシュルーム 6個

(b) 水 大さじ2

(c) いんげん 4本

(c) ヨーグルト 100g

(c) 砂糖 大さじ1/2

(c) みそ 大さじ1



【作り方】

1. 秋鮭は余分な水気をペーパーでおさえ(a)で下味を付け片栗粉をまぶす、玉ねぎは薄切り、マッシュルームは半分、いんげんは3~4等分に切る
2. 鍋に油をひき熱し、秋鮭の皮目を下にして中火で2分焼き、ひっくり返したら(b)を加えフタをして弱火で3~4分蒸し煮にする
3. (c)を加え混ぜ、弱火で3分煮る

【ポイント】

- マッシュルームは、しめじなど他のお好きなきのこでOKです
- 腸活を意識したいときは、消化の負担がかからない小麦粉より片栗粉がオススメです
- ヨーグルトのさっぱりした味わいにみそをプラスすることでコクが出ます
- 使用するヨーグルトにより水分量が異なるので、濃度が濃い場合は水を足して調整してください

きのことトマトのすきやき

手間がかかるイメージのすきやきは一品で豪華に見えて、フライパンでできる時短料理です。牛肉や豆腐でしっかりたんぱく質を、きのこで食物繊維、トマトを入れることで味が引き締まりうま味もアップ。

【材料】 (2人分)

油 小さじ1
牛肉 160g
えのき 1/2袋(100g)
しめじ 1/2袋(100g)
焼き豆腐 100g
トマト(中玉) 1個
(a) 砂糖 大さじ1と1/2
(a) 醤油 大さじ3
(a) 酒 大さじ3
(a) みりん 大さじ3
三つ葉 2束
卵1個 (お好みで)

【作り方】

1. えのきとしめじは根元を落としてほぐす、焼き豆腐は食べやすい大きさに切る、トマトは4等分に切る、三つ葉は3(c)m幅に切る
2. フライパンに油をひき熱し牛肉の色が変わるまで加熱し、三つ葉以外の1と(a)を加えひと煮立ちさせたら弱火で5分煮て、三つ葉を加え30秒程煮る
3. 器に盛ったら、溶き卵を添える

【ポイント】

- すきやきの青菜は春菊が定番ですが、苦手なお子さまは三つ葉を使用すると◎
- トマトを加えることで甘辛の味付けにさっぱりさ(酸味)が加わり美味しくいただけます♪
- 卵はお好みで



栗とあずきのオープンサンド

栗はビタミンB1を含み、勉強で疲れた脳の疲労回復やエネルギー源としても適しています。スイーツでお味噌を食べられるのもうれしいですね♪

【材料】 (2人分)

食パン6枚切り 2枚
(a)白みそ 大さじ2
(a)栗の甘露煮 6個(60g)
栗の甘露煮(飾り用) 2個
ゆであずき 適量

【作り方】

1. 食パンは1枚を4等分に切る、栗の甘露煮はシロップをペーパーでおさえて細かく切る、飾り用の栗の甘露煮は厚み半分に切る
2. ボウルに(a)を混ぜる
3. 切った食パンに2をぬり、ゆであずきと飾り用の栗の甘露煮をのせる

【ポイント】

- バターやクリームの代わりに白みそを使用することで、ヘルシーかつ食物繊維も摂取可能です◎

