



＼ 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12月版

# オニオングラタンスープ

たくさんの玉ねぎを飴色になるまで炒めて作ります。時間はかかりますが40分以上炒めるとその分コクある味わいに！ 冷凍保存もできるので、時間のある時に炒め玉ねぎを作っておくのがオススメです。

## 【材料】 (2人分)

油 小さじ1  
玉ねぎ 2個(400g)  
(a) 水 200ml  
(a) 顆粒コンソメ 小さじ1/2  
(a) 塩 少々  
(a) ミニトマト 4個  
フランスパン 2cm×2個  
ピザ用チーズ 20g  
パセリ 適量

## 【作り方】

1. 玉ねぎは繊維に逆らって薄切りにする、ミニトマトは半分に切る、パンにピザ用チーズをのせトースターで焼く
2. 鍋に油をひき熱し、飴色になるまで中火で40分～炒める
3. (a) を加え味を調えスープが温まったら器によそい、トースターで焼いたパンをのせ、パセリをちらす

## 【ポイント】

- 玉ねぎは繊維に逆らって切ることで早く炒められ、40分以上炒めるとコクが出て美味しくなります(※焦げないようにご注意ください)
- ペーストっぽくなってくると、美味しく食べられるようになります。
- 器ごとオーブンで焼かないので、ペーストさえできていれば時短でグラタンスープができます
- パンにはチーズをたっぷりのせて焼くとより美味しくなります





# みそブリ大根

発酵食品みそを使用して免疫力アップできるレシピ。色が濃くなったみそでつくれば一層美味しい味わいに。冷凍保存もOKなので、忙しい年の瀬に活用いただきたいレシピです。

## 【材料】 (2人分)

ブリ 2切  
塩 少々  
大根 5~6cm(200g)  
(a) 水 200ml  
(a) 砂糖 大さじ1  
(a) 酒 大さじ3  
(a) おろししょうが 小さじ1  
みそ 大さじ2  
貝割れの菜 適量

## 【作り方】

1. ブリは塩をふり10分置く、大根は厚めに皮をむき4等分の輪切りにする
2. ブリの余分な水気をペーパーで拭き取り1切を3等分に切り、沸騰した湯をまわしかける
3. 鍋に(a)と大根を入れ強火にかけ、沸いたら弱火で10分煮て、みそを溶きブリを加え煮汁がとろっとするまで10分程煮る
4. 器に盛り、貝割れの菜を添える

## 【ポイント】

先に大根だけ煮ることで、大根にも味が染みやすくなります



# お手軽！焼きりんご風スイーツ

10分あれば完成する、電子レンジを使用してつくる焼きりんご風のデザート。食物繊維豊富なりんごで腸活、免疫力がアップするおやつです。赤なので、クリスマスにいただくスイーツとしても◎

## 【材料】 (2人分)

りんご 2個

バター 10g

砂糖 小さじ2

バニラアイス、シナモンスティック、シナモンパウダー 適量

## 【作り方】

1. りんごは皮ごと良く洗い、横半分に切り小さなスプーンで芯をくり抜く
2. 芯のへこみにバターと砂糖をのせ、耐熱容器に入れふんわりラップをかけ電子レンジ600wで5分加熱する
3. お好みにバニラアイスとシナモンを用意し盛り付ける

## 【ポイント】

- 耐熱容器に並べる時は盛り付ける形で置くと良い(へタのついている方はへタを上にしたまま置いてOK)
- 飾りのハーブはローズマリーを使用することでクリスマス感が出ます

