



＼ 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

2023年1月版

# 焼き餅と豚バラ白菜の青のり鍋

お正月に残ったお餅をこんがり焼いて作るお鍋。青のりを加えた出汁はうまみたっぷりです。食物繊維豊富なきのこも入れて。

## 【材料】 (2人分)

お餅 4個  
(a) 豚バラ肉 160g  
(a) 白菜 300g  
(a) まいたけ 80g  
(a) かまぼこ 2枚  
(b) 水500ml  
(b) 醤油 大さじ2  
あおさのり 大さじ4

## 【作り方】

1. お餅はフライパンでこんがり焼き色が付くまで中～弱火で5分、裏返して2分焼く
2. 鍋に食べやすい大きめに切った(a) と (b) を入れ、5～6分煮る
3. 焼いたお餅と青のりを加える

## 【ポイント】

- 海苔とお餅の美味しい組み合わせをお鍋にしました
- 食物繊維とミネラル豊富な青のりで腸活、体温め効果



# 豆腐のあっさりあんかけ柚子風味

鶏ガラスープをベースに、豆腐と鶏ひき肉でつくるあっさりとした豆腐あんかけ。柚子の優しい香りに癒されます。

## 【材料】 (2人分)

- (a) 油 小さじ1
  - (a) おろしにんにく 小さじ1
  - (a) おろししょうが 小さじ1
  - (a) 長ねぎ 1/2本
  - (b) 鶏ひき肉 100g
  - (b) 酒 大さじ1
  - (c) 水 200ml
  - (c) 鶏ガラスープの素 大さじ1
- 水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1：水大さじ2)  
フリーズドライ柚子 小さじ1  
絹豆腐 200g

## 【作り方】

1. 長ねぎは粗みじん切りにする、豆腐は大きめに切る
2. 鍋に(a)を入れ中火にかけ、良い香りがしてきたら(b)を加え炒める
3. 鶏ひき肉に火が通ったら(c)を加え、温まったら水溶き片栗粉を加えとろみを付け、柚子を加える
4. 豆腐を加え全体が温まったら器に盛る

## 【ポイント】

- ・柚子は旬になったらフレッシュのものを、それ以外はフリーズドライが購入して作れます
- ・柚子胡椒を加えると白い麻婆豆腐としても美味しく召し上がっていただけます



# 合格祈願！「受験応援弁当」

合格への想い・願いを目一杯込めた応援弁当を作りましょう♪今回は手軽で美味しい「ちくわのカレーマヨ焼き」のレシピをご紹介します。

- ・おむすび＝結果を“結び”
- ・鶏カツ＝ビク“トリー”、勝つ
- ・ちくわカレー味＝見通しが良い、受“カレー”
- ・オクラ＝最後まで粘り強く！
- ・ウィンナー＝winner(勝利)

5種類の具材を使えば「ご」うかくに繋がる!?

## 【材料】 (2人分)

「ちくわのカレーマヨ焼き」

油 小さじ1/2

ちくわ 2本

(a) カレー粉 小さじ1/2

(a) 砂糖 小さじ1/8

(a) マヨネーズ 小さじ1

## 【作り方】

1. ちくわを5mm幅に切る
2. フライパンに油をひき熱し、ちくわを軽く炒めたら(a)を加えからめる

## 【ポイント】

- ・加熱してから調味料を和えることで味馴染みが良くなります
- ・砂糖をぬくとよりスパイシーに仕上がります♪

