



＼ 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2月版

炊飯器で塩麹バターポトフ

塩麹で免疫力アップ！ゴロゴロ大き目にカットしたお野菜を炊飯器に入れて炊くだけで完成するお手軽レシピをご紹介します。

【材料】 (2人分)

キャベツ 1/8個
にんじん 1/3本
玉ねぎ 1/4個
かぶ 1個
ウィンナー 4本
ミニトマト 4個
にんにく 2個
(a) 水 400ml
(a) 塩麹 大さじ2
バター 20g
粒マスタード 適宜



【作り方】

1. キャベツは大きめ、にんじんは4等分、玉ねぎは半分、かぶは皮をむき半分、にんにくは薄切りにする
2. 炊飯器に1と(a)を加えミニトマトをのせたら、早炊きモードで炊く(炊飯器により設定時間が異なります。40分目安で炊いてください)
3. 器に盛ったら、バターをのせ、お好みで粒マスタードを添える

【ポイント】

- 発酵食品の塩麹で素材のうま味を引き出し、仕上げのバターでコクをプラスしています
- 乳製品を摂取する時は食物繊維や発酵食品を合わせると消化促進になります。
- ウィンナーの代わりに鶏肉を使用しても美味しいです

サバ缶とゆで卵のチーズ焼き

サバ缶のアレンジレシピをご紹介します。マヨネーズとケチャップの風味にチーズが加わり、お子さまでも進んで食べられそうです♪サバには脳を活性化し集中力を高めるDHAやEPAが含まれているので積極的に取り入れたいですね。

【材料】 (2人分)

サバ缶 1缶(190g)
ゆで卵 1個
玉ねぎ 1/4個(50g)
ブロッコリー 2房(30g)
マヨネーズ 適量
ケチャップ 適量
ピザ用チーズ 適量

【作り方】

1. 玉ねぎは横半分に切ってから5mm幅に切る、ブロッコリーは小さめに切る、卵はかために茹でたら縦4等分に切る
2. 耐熱容器に玉ねぎとブロッコリーと分量外の水大さじ1を入れ、ふんわりラップをかけ電子レンジ600w2分加熱する
3. 耐熱カップに2とゆで卵、サバ缶を盛ったら、ケチャップ→マヨネーズ→ピザ用チーズの順にかけ、トースターで焼き色が付くまで5分～焼く

【ポイント】

- 固めのゆで卵の作り方：水から茹でて沸騰したら弱火で12分
- 野菜の加熱やゆで卵づくりを事前にやっておけば、作る時は短時間で完成できます
- 耐熱カップは100円ショップでも購入可能、なければアルミカップ等でもOKです



いちご風味のホットチョコレート

バレンタインが近づくこの季節、チョコレートとマシュマロを使ってほっこり温まるドリンクを作ってみませんか？豆乳を使えば牛乳よりも低脂質・低糖質で、コクのある風味となります♪

【材料】 (2人分)

- (a) 無調製豆乳 300ml
- (a) 高カカオチョコレート 30g
- (a) 砂糖 大さじ2
- いちごマシュマロ 6個
- いちご 2個

【作り方】

1. 鍋に(a)を入れ、中火で1~2分温める
2. チョコレートが溶けたらマシュマロを加え、とろんとさせる
3. カップに注ぎ、切込みを入れたいちごをかざる

【ポイント】

- 高カカオチョコレートを使用すれば脳内物質を活性化するカカオポリフェノールを摂取できます
- いちごマシュマロを使用することでいちご風味になりますが、普通のマシュマロでも美味しく作れます
- 豆乳が苦手な方は、牛乳で作ってみてください

