



＼ 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3月版

ひなまつり桜風味の手まり寿司

ひなまつりに、かわいく飾ったてまり寿司はいかがでしょう。
食卓がパッと華やぐ一品です。

【材料】 (2人分/8個)

ごはん 300g

(a) 米酢 大さじ1と1/2

(a) 砂糖 大さじ1

(a) 塩 大さじ1/4

(a) 桜の塩漬け 4個

(b) きゅうり 1/4本(25g)

(b) たくあん 20g

(b) ラディッシュ 2個

飾り：のり、カニカマ、きゅうり、小菊など

【作り方】

1. ボウルに(a)を混ぜて溶かし、細かく切った(b)を加える
2. 1にご飯を混ぜて酢飯を作り、8等分にしてラップで丸く包む
3. 水で洗った桜の塩漬けを丸めた手まり寿司4個の上のにせる
4. 残りの4個は飾り用の具材でお雛様とお内裏様の顔や着物部分を作る

【ポイント】

- 酢飯の酢は疲労回復効果、腸内の善玉菌を増やしてくれます
- 桜の塩漬けはのせるだけでも風味が付きますが、お好きであれば細かく刻んで酢飯に混ぜてもOKです
- お内裏さまとお雛さまは、のりで顔を、菊花を半分にカットして扇を、カニカマやきゅうりで着物を作っています(赤いほっぺは小さく切ったカニカマです)



春キャベツとあさりとエビの中華炒め

あさりにはカルシウムやカリウム、亜鉛、鉄などの不足しがちなミネラルがたっぷり、エビの赤色アスタキサンチンは眼精疲労にも効果的です！

【材料】 (2人分)

- (a) あさり 12個(100g) ※砂吐き済みのもの
- (a) むきえび 大6個
- 酒 大さじ3
- シヨートはるさめ 30g
- 春キャベツ 1枚(100g)
- 鶏がらスープの素 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1(仕上げ用)

【作り方】

1. はるさめは沸騰した湯に入れ火を止めて3分浸けて戻しザルにあける、キャベツは手でちぎる
2. 流水で洗って水気をペーパーでおさえた(a)と酒をフライパンに入れ、フタをし強火にかけ1~2分加熱し酒蒸しにする
3. 2に1と(a)を加え、キャベツがしんなりして全体が絡んだら仕上げにごま油をまわしかける

【ポイント】

- あさりの塩気で味が付きませんが、お好みで塩を加えてください
- 砂吐きされていないあさりを使用する場合：バットに3%濃度の塩水を用意し、あさりを入れたら菜箸で穴をあけたアルミホイルをかけて1時間以上おけばOKです



花形オムライス弁当

春にぴったりのかわいいお弁当をご紹介します。大きなお花が目を引きまします。お弁当と一緒におでかけしてみたくありませんか。

【材料】 (2人分) ★13.5cm×18cm卵焼き器使用

玉ねぎ 1/8個(25g)
(a) 合挽き肉 80g
(a) ケチャップ 大さじ3
(a) 中濃ソース 大さじ1
ごはん 300g
油 小さじ1
卵 2個
うずらの卵 2個

【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に(a)と一緒に入れふんわりラップをかけた後、電子レンジ600wで4分加熱してごはんを混ぜる
2. 味付きごはんは4等分にし、卵焼き器の短辺の長さに合わせてラップで棒状にしておく
3. 卵焼き器に油をひき熱し薄焼き卵を2枚焼き、1枚を横半分に切り全部で4枚用意する
4. ラップの上に薄焼き卵→棒状にした味付きごはんをのせ、きゅっと巻いて涙形に整える
5. 1本を4等分に切り、お弁当箱に詰めながら8個の涙形を組み合わせて花形にし、中央にうずらのたまごを置く

【ポイント】

- ラップを使い海苔巻きを巻くように味付きごはんを巻いてしずく型にし、組み合わせて花形にします
- 巻いてから少し時間を置いて切る方が、形崩れしにくくなります
- いつものケチャップライスと違ったミートソース味のライスです

