



＼ 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4月版

# 新玉ねぎと桜エビのふわふわ卵あんかけ

春を感じる旬の食材新玉ねぎとスナップエンドウを炒め、桜エビを入れたふわふわ卵を合わせます。甘酢あんをかけ、ごはんがすすむ一品に！

## 【材料】 (2人分)

ごま油 大さじ1  
新玉ねぎ 1/2(80g)  
スナップエンドウ 4個  
卵 3個  
桜エビ 5g

▽甘酢あん  
水 大さじ2  
米酢 大さじ2  
醤油 小さじ2  
鶏ガラスープの素 小さじ2  
砂糖 大さじ1  
片栗粉 小さじ1

## 【作り方】

1. 新玉ねぎは1cm幅のくし切り、スナップエンドウは筋を取り斜め半分に切り、卵は割り溶き桜エビを混ぜる
2. 小鍋に甘酢あんの材料を入れ、片栗粉が沈殿しないようによく混ぜ、とろみがつくまで中火で1~2分加熱する
3. 半量のごま油をひいたフライパンで新玉ねぎとスナップエンドウを中火で2分炒め、フライパンの端に寄せたら手前に残りの油をひき、卵を流し入れふわっと固まってきたら火を止めて全体をサッと合わせる
4. 器に盛ったら2の甘酢あんをかける

## 【ポイント】

- 新玉ねぎは水分が多く柔らかいので加熱時間も短時間、時短料理にぜひ使ってみてください
- 卵はヘラで「立体的に」ざっくり混ぜるのがふんわり仕上がるコツです
- 卵は加熱しすぎないように、トロツと感が残ったまま火を止めて野菜と合わせるとふんわり仕上がります



# 春キャベツと鯖の塩麹レモンバター蒸し

フライパンにちぎった春キャベツと塩麹漬けにした旬のサワラ、輪切りレモンを重ねて蒸すだけ。仕上げにバターを溶かして、爽やかな香りが心地よい一品です。

## 【材料】 (2人分)

鯖 2切れ  
塩麹 大さじ1と1/2  
春キャベツ 50g(1~2枚)  
レモン輪切り 2枚  
水 大さじ1  
バター 20g

## 【作り方】

1. 鯖は半分に切り余分な水気をペーパーでおさえ、塩麹をぬって5分置く
2. フライパンに手でちぎった春キャベツ→1の鯖→レモンの順に重ね水を入れ、フタをしたら強火にかけ沸いたら弱火で5分蒸す
3. 火を止めてバターを溶かす
4. ごはんに塩麹レモンバターソースをからめてお弁当箱に詰め、上に春キャベツと鯖をのせ、仕上げにレモンを飾る

## 【ポイント】

- 蒸すことで鯖の身がふんわり仕上がります
- お弁当にせずおうちで食べるときは、ごはんからめる溶かしバターの量を増やしてリゾット風にしても美味しいです◎
- 鯖が無いときは、鮭で作っても美味しいです！



# いちごとモッツアレラのシュガートースト

食パンにモッツアレラチーズといちごをのせて作る春を感じる可愛いトースト。チーズのタンパク質といちごのビタミンCでパン食の時もバランスを◎

## 【材料】 (2人分)

食パン 6枚切り2枚  
オリーブオイル 適量(目安大さじ1)  
いちご 100g(8粒)  
ミニモッツアレラチーズ 50g(16個)  
グラニュー糖 小さじ2  
オリーブオイル 適量(仕上げ用)

## 【作り方】

1. いちごは縦半分に切る
2. 食パンにオリーブオイルをぬり、1とミニモッツアレラチーズを交互に並べ、グラニュー糖をふりかけてからトースターで5～6分焼く
3. お好みでオリーブオイルをかける

## 【ポイント】

- モッツアレラチーズは、ころんとした球状のものを「ミニモッツアレラチーズ」として使っています。
- 塩ではなくあえてグラニュー糖を組み合わせることで、オリーブオイルといちごの味わいを引き立ててくれます
- お好みで、グラニュー糖をはちみつに変えても美味しいです

