



＼ 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5月版

# たけのこ入りルーロー飯弁当

ルーロー飯が電子レンジできちゃう！忙しい時に覚えておきたい時短レシピです。豚肉のビタミンB1で疲労回復や集中力アップ、たけのこの食物繊維で腸活効果も◎

## 【材料】 (2人分)

豚バラカルビ肉 160g

水煮たけのこ 80g

(a) しょうゆ 大さじ1

(a) 酒 大さじ1

(a) みりん 大さじ1

(a) 砂糖 小さじ2

(a) オイスターソース 小さじ1

(a) おろしにんにく 小さじ1/2

(a) おろししょうが 小さじ1/4

(b) 水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1/2、水大さじ1)

シナモン少々(1~2ふり)

付け合わせお好みで：ゆで卵、茹でチンゲン菜、白髪ねぎ



## 【作り方】

1. 水煮たけのこは1cm角に切り湯通しする、豚バラカルビ肉は1cm幅に切る
2. 耐熱容器に1と(a)を入れ、電子レンジ600wで2分加熱する
3. 水溶き片栗粉を加えてさらに1分加熱し、お好みでシナモンを振りかける
4. ごはんの上にたっぷり盛ったら、茹で卵と茹でチンゲン菜と白髪ねぎを添える

## 【ポイント】

- 通常豚バラの固まり肉で作るレシピが多いですが、電子レンジで加熱しても硬くならないように豚バラカルビ肉を選んでいきます
- シナモンを少量加えるだけで一気にアジアンの香りが出ます

# アスパラチーズベーコンのパリパリ巻き

旬のアスパラ、ベーコン、チーズを餃子の皮でくるっと巻いてこんがり焼くだけでできるお手軽おかず。食べやすいサイズで箸が進みます。BBQなどのイベント時やお弁当のおかずにも◎

## 【材料】 (2人分)

なたね油 大さじ2  
アスパラ 6本  
ベーコン 6枚  
スライスチーズ 2枚  
餃子の皮 6枚  
ケチャップ 適量

## 【作り方】

1. アスパラは根元から1cm程を切り落とし根元から1/3程のかたい皮をピーラーでむき4等分に切る
2. スライスチーズは6等分、ベーコンは半分、餃子の皮は半分に切る
3. 餃子の皮にベーコン→チーズ→アスパラをのせて巻き、巻き終わりに水を塗って留める
4. フライパンに油をひき、こんがりと色が付くまで中火で2~3分揚げ焼きにする
5. 器にケチャップと一緒に盛る

## 【ポイント】

- おつまみやお弁当にちょうど良い、小さめサイズのおかずです
- フライパンをしっかり温めて揚げ焼きにすることで、チーズが溶け出さずに程よくパリパリ食感に仕上がります



# モチモチ抹茶もち

アイスと片栗粉でお餅ができちゃう!? 抹茶に含まれるテアニンという成分は心身をリラックスさせる効果があり、勉強の合間のおやつにオススメです。

## 【材料】 (2人分)

抹茶アイス 1個(200ml)  
片栗粉 大さじ3  
砂糖 大さじ1と1/2  
お好みで：黒蜜、あんこ

## 【作り方】

1. 鍋に材料全てを入れ混ぜ、中火にかけ耐熱性のゴムベラで固まるまで混ぜる
2. ひとかたまりになったらまな板にあけ、ゴムベラなどを使い厚みを2cmほどにする
3. 食べやすい大きさに切り、器に盛り、お好みであんこや黒蜜を合わせる

## 【ポイント】

- 抹茶アイスを使用することで、おやつ作りのハードルが下がります。
- ひとかたまりになった後も溶けたりベタついたりしないので、慌てずに切る作業ができます。
- 冷蔵庫に入れると固くなってしまうので、作った分は食べきるのが◎

