



＼ 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6月版

# アジフライ梅タルタルソース

脳の記憶力や集中力を維持し活性化するDHAを多く含むアジ。青魚は積極的に取り入れたいですね♪タルタルソースには疲労回復効果のある梅干しを使用、さっぱりした味わいに仕上げました！

## 【材料】 (2人分)

### 【アジフライ】

アジ(3枚おろしにしたもの) 4枚  
塩 少々  
練り粉(薄力粉と水=1:1)  
パン粉 大さじ4

### 【タルタル】

ゆで卵 1個  
きゅうり 1/2本(50g)  
梅干し 1個(ペースト10g)  
マヨネーズ 大さじ2

## 【作り方】

1. アジは塩をふり5分置き余分な水気をペーパーでふき、練り粉→パン粉の順に衣を付け、小鍋に1cmほどの油をひき、こんがりきつね色になるまで揚げる
2. きゅうりは粗みじん切り、梅干しは種をとりペーストにする
3. ボウルにゆで卵を入れフォークでつぶしたら(2)とマヨネーズを加え混ぜ、アジフライの上のにのせる

## 【ポイント】

- 最近はアジはさばいてあるものが売られていたり、鮮魚店でお願いするとさばいてくれるので、ご自身では難しいという方もぜひチャレンジしてみてください。
- タルタルは、きゅうりを塩もみしなくても程よい硬さで仕上がります
- 梅干しの種類により酸味が変わるので、お好みで使用量を調整してください
- 揚げ物は、小鍋に油を1cmしいて調理すれば無駄が少なく、片付けもハードルが下がります



## ほうれん草とピーナッツのキッシュトースト

ピーナッツは脳を活性化し、緑黄色野菜でビタミン類もしっかり摂取できるトーストです♪食感の良い粒タイプで甘さ控えめのピーナッツバターがオススメです。甘いものを使用しても美味しくお召し上がりいただけます。

### 【材料】 (2人分)

食パン4枚切り 2枚

卵 1個

(a) ピーナッツバター(粒入り) 大さじ2

(a) マヨネーズ 大さじ1

玉ねぎ 1/4個(50g)

ほうれん草 2房50g

ミニトマト 4個

粉チーズ 小さじ2



### 【作り方】

1. 玉ねぎは薄切り、ほうれん草は3cm幅に切り、耐熱容器に入れラップをふんわりかけたら電子レンジ600w2分加熱し、ペーパーで水分をおさえる
2. ボウルにと(a)と1を混ぜ、食パンの耳の内側全体を手で押してへこませた部分にのせ、粉チーズをかける
3. アルミホイルをかぶせてトースターで10~15分焼く

### 【ポイント】

- 玉ねぎはかなり薄く切る方が電子レンジの火通りが良いのでおすすめです
- 液体が固まるまでじっくり焼きますが、トースターの種類により焼き時間が異なるので調整してください
- 表面が焦げないようにするために、アルミホイルは必須です
- パイシートではなく食パンを使用、野菜も電子レンジ加熱なので手軽に作れます
- 時間のある時に作って置き冷凍も可能、解凍時はアルミホイルをのせトースターであたためればOKです  
(冷凍保存期間：匂い移りなど考慮し美味しく食べられる目安1ヶ月)



# 夏野菜カレークリームパスタ

クリームに使用する液体は豆乳みしてたんぱく質を摂取。トッピングはカレーと相性の良いゆで卵、脳神経を保護したり再生してくれる成分を含みます。

## 【材料】 (2人分)

- (a) オリーブオイル 小さじ1
- (a) 玉ねぎ 1/4個(50g)
- (a) ウィンナー 4本
- ヤングコーン 4本
- オクラ 4本
- (b) 無調整豆乳 300ml
- (b) カレールウ(中辛/固形のもの) 1個
- (b) おろしにんにく 小さじ1/2
- スパゲッティ 160g
- 茹で卵 1個

## 【作り方】

1. 玉ねぎは薄切り、ウィンナーは5mmの輪切り、ヤングコーンとオクラは食べやすい大きさに切る
2. スパゲッティは、沸騰した湯に塩(分量外)を加え規定時間より1分短く茹でる
3. フライパンに(a)を入れ中火で2~3分玉ねぎがしんなりするまで炒めたら、ヤングコーンとオクラを加え1分炒める
4. (b)を加えカレールウを溶かし、全体にとろみが出てきたら茹でたスパゲッティを加え混ぜる
5. 器に盛り、トッピングのゆで卵ものをせる

## 【ポイント】

- 煮詰めすぎるとクリーム感がボソツとしてしまうので、とろみが出てきたらすぐにスパゲッティを加えましょう
- 残ったカレーをリメイクしてもOKです
- 辛味を足したい場合は、1人分につきカレー粉を小さじ1/2~加えて、味を調整してください
- パスタを茹でる時は0.8%の塩がオススメです。目安=1.5リットルの湯：12gの塩(小さじ2と1/2)

