



＼ 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7月版

鶏と夏野菜のグリルバジルソース

免疫力をアップするみそでコクを出し、脳に良いとされるブレインフードのナッツを使用したレシピ。夏休みのBBQやホームパーティーなどにも活躍するレシピです♪

【材料】 (2人分)

オリーブオイル 大さじ1
鶏肉 1枚(250~300g)
塩 少々
なす 1本
ズッキーニ 1/2本
ミニトマト 赤黄 各4個

【バジルソース】

バジル 20枚(一般的なスーパーの1パック、約15g)
お好みのナッツ 10g(くるみやアーモンド)
(a)オリーブオイル 大さじ2
(a)みそ 小さじ1
(a)おろしにんにく 小さじ1/8

【作り方】

1. 鶏肉は塩で下味を付け食べやすい大きさに切る、ナスとズッキーニは7~8mmの輪切りにする
2. フライパンにオリーブオイルをひき鶏肉は皮目を下にして中火で2~3分焼き、焼き色が付いたらひっくり返し、他の野菜を加えさらに2~3分焼く
3. バジルは茎から葉を取りみじん切りにする、ナッツもみじん切りにする
4. ボウルに1と(a)を入れ混ぜ、焼いた野菜にかける

【ポイント】

- バジルは10枚ずつ重ねると切りやすくなります。上手にみじん切りにするには、最初にきちんと千切りにすることがコツです
- ミキサーやブレンダーがなくても作れるバジルソースです
- ポークソテーなどの主菜や、パンやパスタに合わせてもとても美味しいです



夏野菜とそうめんの焼きビーフン風

赤黄緑など彩良いパプリカやピーマンはビタミンCが豊富なので、積極的に取り入れてほしいオススメの夏野菜です。

【材料】 (2人分)

ごま油 小さじ1
豚バラ肉 60g
玉ねぎ 1/4個(50g)
パプリカ 赤黄 各1/4個(40g)
ピーマン 1個
そうめん 2束(100g)
(a) めんつゆ 小さじ1
(a) おろしにんにく 小さじ1
(a) 鶏ガラスープの素 小さじ2

【作り方】

1. 玉ねぎは薄切り、パプリカとピーマンは2~3mm幅に切り、豚バラ肉は食べやすい大きさに切る
2. 鍋に沸騰した湯を用意し火を止め、半分に折ったそうめんを入れ軽くほぐし2分半浸け、ザルにあけ水気をしっかり切る
3. フライパンにごま油をひき中火で玉ねぎを加え2分炒めたら、豚バラ肉とパプリカとピーマンを加え炒め、肉に火が通ったら(a)を加え混ぜる
4. そうめんを加え手早く全体をからめる

【ポイント】

- そうめんは茹でずにお湯に浸けて戻すことで炒められます
- 沸騰した湯に浸けた後は水にあてずにザルで水切りするだけでOKです
- そうめんを加えたら手早く10秒ほどでサッと仕上げるとベタつかずに仕上がります
- 鶏ガラスープの素をベースに味付けすることでよりビーフン風に仕上がります



フルーツ豆腐花（トーフアー）

大豆製品である豆乳は脳への血流を改善し脳細胞を活性化してくれます。台湾の屋台でよく食べられているつるんと食べられる夏にぴったりのデザートです。

【材料】（2人分）

無調整豆乳 350ml
砂糖 大さじ4
粉ゼラチン 1袋(5g)
水 大さじ2

【シロップ】

(a) 水 100ml
(a) 砂糖 大さじ2
(a) レモン汁 大さじ1
冷凍マンゴー
茹であずき
ドライフルーツ（クランベリー・グリーンレーズンなど）

【作り方】

1. 小鍋に水を入れ粉ゼラチンをふるい入れ5分置き、弱火にかけて溶かしたら少量の豆乳を加え、砂糖も溶かす
2. ボウルに残りの豆乳と1を混ぜ、冷蔵庫で2時間～冷やし固める
3. 小鍋に(a)を溶かし冷蔵庫で冷やす
4. 固まった2をスプーンですくい器に盛り、お好みで冷凍マンゴーや茹であずきなどトッピングし、シロップを注ぐ

【ポイント】

- 一般的なスーパーで販売されている粉ゼラチンは1袋5gなので、作りやすい分量になっています
- ふるふるっとやわらかめの食感に仕上がります
- レモン果汁をきかせたさっぱりした味わいのシロップです
- 本場では温かくして食べることもありますが、今回は作りやすいようにゼラチンを使用し、冷やして食べるのがおすすめです♪

