



＼ 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8月版

ズッキーニ入り梅干し酢豚

豚肉のビタミンB1や梅干しのクエン酸には疲労回復効果があるので、暑い夏は積極的に摂取しましょう。ズッキーニも意外と合います◎

【材料】 (2人分)

- ごま油大さじ1/2
- 豚ロース薄切り肉160g
- (a) 酒 大さじ1/2
- (a) 醤油 大さじ1/2
- 片栗粉 大さじ1
- 玉ねぎ 1/2個(100g)
- パプリカ赤黄 各1/2(各80g)
- ピーマン 1個
- ズッキーニ 1/4本(50g)
- (b) 梅干し 大2個 ※塩分8%のもの使用
- (b) 米酢 大さじ1と1/2
- (b) 醤油 大さじ1と1/2
- (b) 砂糖 大さじ1と1/2

【作り方】

1. 玉ねぎは1cm幅のくし切り、パプリカとピーマンは種とワタを取り乱切り、ズッキーニは5mm幅の半月切りにする。
2. 豚ロース肉は(a)で下味を付けてくるくと丸め片栗粉をまぶす、梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペーストにしボウルに(b)を混ぜる。
3. フライパンに油をひき丸めた豚肉を並べたら中～弱火で転がしながら5分程じっくり焼く。
4. 野菜を全て入れ2～3分全体を炒めたら、(b)を加え全体にからめる。

【ポイント】

- 豚ロース薄切り肉だと1枚分を巻いてちょうど良い大きさの塊肉に仕上がりに、食べやすい食感に仕上がります♪
- 豚肉に片栗粉をまぶして焼くこと形崩れ防止、さらに調味液に程よくとろみをつけることができます
- 使用する梅干しの大きさや塩分濃度により酸味が異なるのでお好みで調整してください



つゆ浸し夏野菜の冷やしうどん

夏野菜をつゆに浸して冷やしておけば、うどんを茹でるだけで完成！
時短の一品です。火を使わないので、暑い夏にぴったり♪

【材料】 (2人分)

★つゆ浸し

とうもろこし 1/4本

なす 1本

きゅうり 1/2本

ミニトマト 2個

つゆ180ml (めんつゆ3倍濃縮の場合：大さじ4、水大さじ8)

おろししょうが 小さじ1/2

★食べる時

しらす 30g

大葉 2枚

みょうが 1本

うどん 2食分(180g×2)

【作り方】

1. とうもろこしは5mmほど芯を付けたままそぎ落とし、食べやすい大きさに。なすは縦半分に切ってから、1/2本を皮目から深さ半分まで切込みを入れ、3等分ずつに切り油となじませる、きゅうりは切込みを入れひと口大に、ミニトマトは半分に切る。
2. 耐熱容器にとうもろこしと油をなじませたなすを入れ、電子レンジ600w 2分加熱する。
3. 容器につゆを作り野菜を浸す。
4. 食べる時にうどんを茹で冷水でよくしめ器に盛り、3の野菜と千切りにした大葉とみょうがとしらすをのせ、つゆを注ぐ。

【ポイント】

- なす、きゅうりに切込みを入れることでだしがよく馴染みます
- とうもろこしとなすを加熱する際は、とうもろこしをラップで軽く包んで分けておくと、なすの紫色がうつらずキレイな色のまま仕上がります
- だし浸しにする容器は表面積の大きいものを使用すると味が浸りやすくなります
- おろししょうがを少しだけ加えると、めんつゆの甘味とバランスが取れます
- つゆ浸し野菜の保存目安：冷蔵庫で3日



ピーナッツバナナアイス

バナナにはトリプトファンが含まれておりセロトニンを合成するため集中力アップが期待できます。ブレインフードのピーナッツも使用します。

バナナの甘味があるため砂糖は加えず、ピーナッツバターも甘さ控えめにするとオトナの味となります。お子さまやご家族の好みでピーナッツバターを甘いものに変えるなどしても◎

【材料】 (作りやすい分量)

バナナ 3~4本 (正味400g)
無糖アーモンドミルク 大さじ1
ピーナッツバター 50g ※粒タイプ/甘さ控えめのものを使用

【作り方】

1. バナナの皮をむきボウルに入れ、フォークでつぶしたらピーナッツバターを加え混ぜる
2. 容器に入れ冷蔵庫で一晩冷やし固める
3. ディッシャーやスプーンですくい器に盛る

【ポイント】

- アーモンドミルクを加えることでコクが増します
- しっかり冷やし固めた方が食べる時も冷えて美味しいですが、固くなりすぎた場合は食べる前に常温に5分程おいて盛り付けしてください

