



＼ 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9月版

# タコとねばねば野菜のサラダ

残暑の9月、季節の変わり目にねばねば食材で胃腸を労わるレシピです。水溶性食物繊維も豊富なので免疫力アップも。オリーブオイルとめんつゆのさっぱりしたシンプルな味つけなので、パクパク食べられます！

## 【材料】 (2人分)

茹でタコ 50g

オクラ 2本

ツルムラサキ 50g ※モロヘイヤでもOK

長芋 2cm (50g)

(a) オリーブオイル 小さじ2

(a) めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2

おろししょうが 小さじ1/4

きざみのり 適量

白いりごま 適量



## 【作り方】

1. オクラは塩を軽くまぶし板ずりする、ツルムラサキは3cm幅に切る、タコと長芋はひとひと口大に切る
2. 鍋に湯を沸かし、ツルムラサキとオクラを入れ1分茹でたらタコを入れてすぐにザルにあけて氷水で冷やし、冷えたらザルにあける
3. ボウルに(a)を混ぜ、長芋、3等分に切ったオクラ、ペーパーで水気をおさえたツルムラサキとタコを加え全体を和える
4. 器に盛りきざみのりと白いろごまをちらす

## 【ポイント】

- オクラは板ずりすることで産毛が取れて仕上がりの色味がキレイになります
- 茹でタコもサッと湯にくぐらせると臭みが残りません◎
- 氷水で冷やすことで野菜の食感が残り色味がキレイに仕上がります

# カレー風味のお月見ライスコロッケ

お弁当にも使えるお月見メニューをご提案。みんな大好き!? カレー味です♪お月見当日にお皿に高さを出して盛っても可愛いですね。

## 【材料】 (8個分)

オリーブオイル 小さじ1

おろしにんにく 小さじ2

玉ねぎ 1/2(100g)

ベーコン 60g

(a) 顆粒コンソメ 小さじ1/2

(a) カレー粉 小さじ1

ごはん 200g

水煮うずらの卵 8個

薄力粉 大さじ1

練粉 (薄力粉1：水1)

パン粉 大さじ4

油 大さじ4



## 【作り方】

1. 玉ねぎとベーコンはみじん切りにする
2. 小鍋にオリーブオイルをひき熱し1を入れ弱火で3~4分炒めたら、(a)を加えさらにごはんを加え全体の色が均一になるように混ぜる
3. ごはんを8等分に分け、ラップに1/8のごはんを広げうずらのたまごを中央に置き包んで丸める
4. 丸めたライスボウルを薄力粉→練り粉→パン粉の順にまぶし、小鍋に油をひき中火で熱し、ライスボウル全体に焼き色が付くまで揚げ焼きにする

## 【ポイント】

- 火を通した具材をごはんに混ぜているので、衣にこんがり色がつけばOKです
- 小さいサイズの鍋を使用すると少量の油でも高さが出るので揚げ焼きしやすいです
- ごはんにしっかり味が付くレシピになっているのでソースはいりません

## さつまいものはちみつレモンスープ

さつまいもに含まれるガングリオシドという成分が脳の情報伝達をスムーズにしてくれます。発酵食品塩麴やさつまいもの食物繊維で腸活、ビタミンCも摂取できる一品です。

はちみつとレモン汁を使用しますが、スイーツではなくあくまでもおかず系スープです！

### 【材料】 (2人分)

さつまいも 1本(200g)

(a) 牛乳180ml (さっぱり軽め仕上げ：豆乳120ml + 水60ml)

(a) はちみつ 小さじ1/2

(a) レモン汁 大さじ1/2

(a) 塩麴 大さじ1/2

(a) 顆粒コンソメ 少々

### 【作り方】

1. さつまいもは皮をむき2cm角に切る、ボウルに(a)を混ぜる
2. 耐熱容器にさつまいもと水大さじ4(分量外)と一緒に入れふんわりラップをかけ、電子レンジ600w 5分加熱したら、フォークでなめらかになるまでつぶす
3. ボウル(a)に粗熱の取れたさつまいもを加え全体を混ぜ、冷蔵庫で冷やす(目安：1時間～)  
\*むいた皮を油で素揚げして、パリッと割ってトッピングすると食感に変化も出せておすすめです

### 【ポイント】

- さつまいもを加熱した際は、容器ごと熱くなるのでやけどに気を付けてください
- さつまいもは熱いうちがつぶしやすく、より滑らかになります
- 使用する牛乳や豆乳をよく冷やしておくこと、スペースがあれば冷凍庫に入れると早く冷やせます

