



＼ 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10月版

# 豚バラ肉となすの重ね蒸し

なすの皮に含まれるナスニンには抗酸化力、豚肉はビタミンB1で免疫力アップが期待できます。なすと豚バラ肉を重ねることで豚バラ肉のうまがしみるのもポイントです。

## 【材料】 (2人分)

豚バラしゃぶしゃぶ肉 160g  
酒 大さじ 小さじ2  
なす 1本  
ごま油 大さじ1  
大葉 2枚  
(a) 醤油 大さじ1  
(a) マヨネーズ 大さじ1  
(a) 白すりごま 大さじ1  
(a) ごま油 小さじ2  
(a) 砂糖 小さじ2  
(a) 米酢 小さじ2

## 【作り方】

1. 豚バラしゃぶしゃぶ肉は酒で下味を付ける、なすは5mm幅の斜めに薄切りにしボウルでごま油を全体にまぶす、大葉は千切りにする
2. お皿に豚バラ肉となすを交互に並べ、ふんわりラップをかけ、600wで4分加熱する
3. ボウルに(a)を混ぜてたれを作る
4. 2の汁気は流し、たれをまわしかけたら大葉を飾る

## 【ポイント】

- なすに油をまぶしておくことで火通りがよくなり、甘味とうま味が出て美味しくなります
- 電子レンジ加熱後に出た汁はサッと流しておく、たれをかけても味が薄まりません



# 柿とアボカドの カマンベールチーズグラタン

旬の柿をおかずとして使用した彩り鮮やかなグラタン♪アボカドも夏～秋に収穫されるようで、国産アボカドは秋から楽しめます。チーズは美味しいだけでなく、脳の神経細胞の成長を促進すると言われています。

## 【材料】 (2人分)

柿 1個  
アボカド 1/2個  
カマンベールチーズ 1ホール (90g)  
ベーコン 4枚  
マカロニ 50g  
ホワイトソース缶 150g  
塩 少々  
ピザ用チーズ 30g

## 【作り方】

1. マカロニはたっぷりの沸騰した湯で規定時間を見て茹でる
2. 柿は皮をむいて12等分、アボカドはひとくち大、カマンベールチーズは8等分、ベーコンは1枚を4等分に切る
3. ボウルにホワイトソースと塩を入れ1をしっかりと和えたら、2の具材を加え軽く和える
4. 耐熱容器に彩りよく具材を盛り、ピザ用チーズをかけオーブントーストで焼き色が付くまで7～8分焼く

## 【ポイント】

- 柿は加熱するとカブのような食感になり、甘味がチーズの塩気とよく合います





# かぼちゃポテトフライ

ハロウィンメニュー。もちもちカリッとした食感で、ぱくぱくっとつまみ始めると手が止まらない!?!一品です。かぼちゃとじゃがいもはビタミン類を多く含んでいるので季節の変わり目の免疫力アップにもおすすめ◎

## 【材料】 (約4cm/12個分)

じゃがいも 中1個 (100g)  
かぼちゃ 50g  
(a) 片栗粉 30g  
(a) 塩 少々  
揚げ油 小鍋に2cm程度  
ケチャップ 適宜  
粒マスタード 適宜

## 【作り方】

1. じゃがいもは皮をむき2cm各に切り、かぼちゃは1cm角に切り、耐熱容器に水大さじ2と一緒に入れふんわりラップをして電子レンジ3分加熱
2. 1をフォークでつぶす(※水が残っている場合は捨ててください)
3. 1と(a)をよく混ぜ、12等分に分けて丸めたら直径4cmにつぶす
4. おばけは菜箸で目や口をつくり、月はスプーンで三日月型に、墓石はフォークで模様を付ける
5. 小鍋に油を注ぎ中火で温めたら、2を入れ30秒ほど揚げる

## 【ポイント】

- 生地はかぼちゃだけだと揚げたときにべしゃっになってしまうので、じゃがいもと混ぜることでサクッと仕上がります
- すぐに揚がるので、全体の色がこんがり変わればOKです

