



＼ 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11月版

秋鮭のソテー スイートチリ風ソース

魚料理でよく使う鮭も味付けを変えればマンネリ防止に。エスニック風に仕上げるのも特殊な調味料は使用せず、和の食材でアレンジして作ります。

【材料】 (2人分)

秋鮭 2尾
塩 少々
片栗粉 大さじ1
エリンギ 1本
パクチー 適量
(a) 梅干し 1個
(a) 砂糖 小さじ2
(a) 醤油 小さじ1
(a) みりん 大さじ1
(a) おろしにんにく 小さじ1/8
(a) レモン果汁 小さじ2
(a) 長ねぎ 5cm(10g)
(a) 輪切り唐辛子 3~4個(適宜)
ピーナッツ 5g
カットレモン・パクチー 適宜

【作り方】

1. 秋鮭は1尾を3等分に切り塩で下味を付けたら片栗粉をまぶす、エリンギは食べやすい大きさに切る、ピーナッツは刻む、長ねぎはみじん切り、梅干しは種を取り包丁でたたいてペーストにする
2. ボウルに(a)を混ぜる
3. フライパンに油を引き、秋鮭とエリンギを焼く
4. 2を器に盛り、お好みでパクチーやレモンを添えたらスイートチリ風ソースをかける

【ポイント】

- 梅干しを使用することで酸味とソースに程よいとろみが付きスイートチリソースのように仕上がります
- レモンの代わりにライムを使用すると一層エスニック感が増します



れんこんビビンバ

下味を付けたお肉とこれからが旬のれんこんなどの野菜をフライパン1つで加熱調理。栄養バランスがとれて彩りあるお弁当に仕上げます。

【材料】 (2人分)

牛肉こまうす切り肉 160g
(a) 醤油 小さじ1
(a) 酒 小さじ1
(a) おろしにんにく 小さじ1/2
れんこん 3cm(50g)
にんじん 1/5本(30g)
ニラ 5本(30g)
長ねぎ 1/5本(30g)
水 大さじ2
コチジャン 大さじ2
ごま油 大さじ1/2
塩 少々
栗甘露煮 2個
白いりごま 適量



【作り方】

1. 牛肉は(a)で下味を付ける、れんこんは極薄切り、にんじんは千切り、ニラは3cm幅に切る、長ねぎは斜め薄切りにする
2. フライパン半分に牛肉を広げ、残り半分のスペースにれんこん、にんじん、長ねぎ、ニラの順に広げながら重ねる
3. 水を加え蓋をして中火で2~3分蒸し、牛肉の色が変わったのを確認したら牛肉にコチジャンを和え、フライパンに残った少量のコチジャンで野菜を軽く和えごま油をまわしかけ塩で味付ける
4. ごはんの上に牛肉と野菜を盛り、栗の甘露煮を飾り、白いりごまをちらす

【ポイント】

- フライパン1つで同時に調理する時短レシピです
- 1つのフライパンで加熱しても、味付けを分けることで2つの味を楽しめます
- れんこんを薄く切ること、固い野菜を下にして蒸すことで全体に程よく火が通ります

バナナ風味のみそおはぎ

新米を炊いて作るおはぎ。脳にリラックス効果を与えてくれるバナナのトリプトファン、あんこの小豆からはミネラル補給ができます。バナナチップのカリッと食感が新しい！普通のおはぎに比べて油分があるのでコクが出てさらに美味しさが増します◎

【材料】 (作りやすい分量8個分) 1個のサイズが5.5×4cm程

- ごはん 300g
- (a) あんこ 160g
- (a) みそ 大さじ1
- (b) バナナチップ 15g
- (b) きなこ 大さじ2

【作り方】

1. ボウル1に(a)を混ぜる、バナナチップは包丁で細かく刻みボウル2に(b)を混ぜる
2. ボウル3にごはんを入れしゃもじで軽く押し潰して8等分にする
3. ラップをしいて、1/8量ずつごはんを直径8cmの円に広げたら、中央に(a)のあんこをのせて優しく包む
4. ボウル2に入れ、全体に粉をまぶしたら形を整える

【ポイント】

- あんこの中にみそを入れることで、塩味で甘さが引き立ちます
- バナナチップは細かく刻むとまぶしやすくなります

