



＼ 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12月版

牛こまやわらかビーフシチュー

薄切りの牛こま肉を巻いて塊肉にすることで、短時間調理でも柔らかくに仕上がります。日常でもクリスマスのメイン料理にもぜひ♪

【材料】 (2人分)

オリーブオイル 大さじ1

牛こま肉 240g

(a) 塩 少々

(a) ブラックペッパー 少々

薄力粉 大さじ1

玉ねぎ 1/2個 (100g)

にんじん 1/3本(50g)

ホワイトマッシュルーム 6個

(b) トマト缶 200g

(b) 水 150ml

(b) 豆みそ 大さじ1

(b) 砂糖 大さじ1/2

(b) おろしにんにく 小さじ1/2

生クリーム 適量



【作り方】

1. 牛こま肉は(a)で軽く下味を付けて8個に丸めたら薄力粉をまぶす。玉ねぎは4等分にくし切り、にんじんは8~10等分に乱切りにする
2. 鍋にオリーブオイルをひき熱し1とマッシュルームを入れ、丸めた牛肉が形崩れしないよう優しく中火で5分炒める
3. (b)を加えたら、フタをして中~弱火で10分煮る
4. にんじんに火が通り汁気にとろみがついたら、器に盛り生クリームをかける

【ポイント】

- 発酵調味料である豆みそを合わせると何時間も煮込んだような深い味わいに仕上がります
- トマト缶はホール缶を使用した方がうま味が増します(果肉をつぶしてご使用ください)

リースのミニパンケーキ

小さなホットケーキをたくさん焼いて、リース型に並べてカラフルなフルーツをトッピング。フレッシュフルーツをたくさん食べてビタミン補給にも◎小さく焼くことで生焼けも回避できます。ホリデーシーズンにぜひお試しください♪

【材料】 (約16枚分)

- (a) 砂糖 大さじ2
- (a) 薄力粉 100g
- (a) ベーキングパウダー 小さじ1
- (b) 卵 1個
- (b) 牛乳 70m
- なたね油 または バター 適量
- フルーツ(いちご、ブルーベリー、ぶどうなど) 適量
- 溶けない粉糖 適宜
- チャービル 適宜

【作り方】

1. ボウルに(a)を入れて軽く混ぜたら、(b)を加えホイッパーでしっかり混ぜる
2. フライパンをしっかりと温めて油をなじませペーパーでふき取ったら、濡れふきんの上に置き、1の生地を小さめの円になるように流す
3. 弱火で2~3分焼き、表面にふつふつ気泡が出て裏に焼き色が付いてきたらフライ返しで裏返し、さらに1分ほど焼く
4. 器にリース型になるように少し重ねながら円になるように並べ、お好みのフルーツ・ハーブを飾り、粉糖をふるう

【ポイント】

- フライパンは熱した後にぬれたふきんの上に置くことで熱が均一になり、焼き色がキレイに付きます
※焼き色がムラになる時はフライパンが温まりきっていないことが考えられます
※ふきんの上に置くとジューという音がします。ふきんが熱くなるので火傷にはご注意ください
- 「溶けない粉糖」として売っているものを選ぶと、時間が経っても溶けずにキレイなままです
- バニラエッセンスがある場合、生地に数滴加えると香りが付いてより美味しくなります♪



2種類のお雑煮

関東では角餅の醤油ベース、関西では丸餅の味噌ベースなど全国には様々なお雑煮があります。お正月のお雑煮は、定番に加えて気分を変えて他のお味を楽しむのも良いですね♪

【材料】 (2人分)

●関東
 かつおだし 350ml
 (a) 醤油 小さじ1
 (a) みりん 小さじ1/2
 (a) 塩 小さじ1/4
 角餅 2個
 鶏もも肉 80g
 かまぼこ 2枚
 大根・人参薄切り 各2枚
 三つ葉 適量

●関西
 昆布だし 350ml
 白みそ 大さじ3
 丸餅 2個
 里芋 2個
 大根・人参薄切り 各2枚
 かつお節 適量
 柚子の皮 適量(へぎ柚子)

【作り方】

●関東風

1. かつおだしに(a)で味付けし、食べやすい大きさに切った鶏もも肉、花型にぬいた大根と人参を加え中火で3~4分煮る
2. 焼いた角餅をお椀に盛り、1の具材とかまぼこを盛る。汁を注いだら三つ葉を飾る

●関西風

1. 里芋は皮をむき食べやすい大きさに切り塩でもみ流水でぬめりを流し、鍋にかぶるくらいの水を入れ(分量外)、竹串が通るまで中火で10分ほど煮る
2. 昆布だしに花型にぬいた大根とにんじんを加え中火で3~4分煮たら白みそを溶き、火を止めてから丸餅を加え余熱で柔らかくしておく
3. お椀に里芋と2の具材を盛り、かつお節とへぎ柚子を飾る

【ポイント】

- お餅を焼く際はテフロン加工のフライパンで素焼きにすると、香ばしくキレイな焼き色が付けられます
- かまぼこの飾り切り：かまぼこ上部の2/3程をカーブに沿って1~2mmの厚さで切り、中央に半分程切り込みを入れ、片端を切れ目にくるっと通します

