



＼ 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

2024年1月版

Victory! チキンライス弁当

炊飯器でごはんとおかずを同時調理できるので時短になります♪
Victory(ビクトリー)にかけて、受験期のお弁当は鶏肉メニューにしてみましたはいかがでしょう。

【材料】 (2食分)

米 1合
顆粒コンソメ 大さじ1/2
鶏もも肉 1枚(200~250g)
(a) ケチャップ 大さじ1
玉ねぎ 1/4個(50g)
ミニトマト 8個
ピーマン 1個
コーン 大さじ3
(b) ケチャップ 大さじ1と1/2

【作り方】

1. 玉ねぎとピーマンは5mmの角切りにする。鶏もも肉はケチャップ(a)を馴染ませる
2. お米を研ぎ炊飯器に既定の水を加えたらコンソメを溶かし、玉ねぎをちらし鶏もも肉をのせ、まわりにミニトマトをのせて炊く
3. 炊きあがったらピーマンとコーンを加え10分蒸らす
4. 鶏肉を取り出して食べやすい大きさに切り、ごはん(b)ケチャップを混ぜる
5. お弁当箱に彩り良く盛りつける

【ポイント】

- 炊飯器で鶏肉を加熱すると、しっとり柔らかに仕上がります。
- ピーマンを後から加えて蒸すこと、ケチャップを後混ぜにすることで、緑や赤色が退色せず彩りを残せます



さばのオートミール梅粥

低糖質低カロリーなオートミールと梅干しのクエン酸を活用し、食べ過ぎた冬休みの体調をリセットしましょう！脳の活性化DHAやEPAを含む青魚を具材に、電子レンジで短時間でできるので、夜食にもオススメです。

【材料】 (2人分)

- (a) オートミール 60g
- (a) 水 280ml
- (a) 鶏ガラスープの素 小さじ2
- (a) 梅干し 2個
- (a) 長ねぎ 20g
- サバ缶100g

【作り方】

1. 梅干しは種を取り、果肉をほぐす。長ねぎはみじん切りにする
2. 器を2つ用意し、(a)を半量ずつ入れたら軽く混ぜ、ラップをふんわりかけたら、電子レンジ600wで1分半加熱する
3. サバ缶を食べやすい大きさにほぐしてトッピングする

【ポイント】

- 電子レンジで加熱する際は、熱が入りやすいように1人分ずつ加熱してください
- お好みでごま油をかけても美味しくお召し上がりいただけます♪



豚肉とれんこん塩糲鍋

薄切りにしたれんこんは鍋の具材に意外とよく合います◎れんこんは胃腸の粘膜にも優しく、発酵調味料の塩糲で免疫力アップにも。豚肉で受験本番へのスタミナ付けに。

【材料】 (2人分)

- (a) 昆布出汁 600ml
- (a) 塩糲 150g
- 白菜 1/8個(約300g)
- れんこん 100g
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 160g
- ラディッシュ 4個
- 柚子 1/4個分
- ごま油 適量

【作り方】

1. 白菜はざく切りにして茎と葉を分ける、れんこんは薄切りにし酢水(分量外)に5分漬け流水で洗う、柚子は薄く皮をむき千切りにする
2. 鍋に(a)とれんこんと白菜の芯を入れ強火にかけ、ひと煮立ちしたらフタをして弱火にし5分煮る(※ここでアクっぽく塩糲がもこもこしますが気にせずOK)
3. れんこんを端に寄せ、白菜の葉・豚肉を並べたら、中火で3分煮る
4. フタを取りラディッシュと柚子の皮を加える
5. 器によそい、お好みでごま油を少量かける

【ポイント】

- 塩糲のうま味が素材の味を引き立て、汁までまるごと飲み干せるお鍋のレシピです
- お肉の代わりに鮭などのお魚で作っても美味しいです

