



＼ 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2月版

# カニカマクリームドリア

豆腐をベースにしたドリア。ホワイトソースを作る手間いらず。ぱぱっと時短&低カロリーなので、夜食にもオススメな一品です。

## 【材料】 (2人分)

- (a) 絹豆腐 200g (水切りした後は150g)
- (a) みそ 大さじ1
- (a) オリーブオイル 小さじ1
- (a) マヨネーズ 大さじ2
- カニカマ 6本
- 貝割れの菜 1/8パック (適量)
- コーン 大さじ2
- ピザ用チーズ 50g
- ごはん 300g



## 【作り方】

1. 絹豆腐は二重にしたキッチンペーパーで包み、水気をおさえる
2. ボウルに(a)を混ぜ、手でほぐしたカニカマと根元を切った貝割れの菜、コーンを加え混ぜる
3. 器にごはんを盛り、2をのせたらチーズをちらしオーブントースターで焼き色が付くまで7~8分焼く

## 【ポイント】

- 絹豆腐の水気をしっかりおさえるとクリーム感が増します♪

# ポークカツレッツ

生姜焼き用の豚肉ロース肉を重ねてパン粉をまぶして焼きます。“カツと勝つ”をかけた一品。ソースは彩りに赤いトマト、疲労回復効果のある梅を合わせたソースになっています。

## 【材料】 (2人分)

オリーブオイル 大さじ1  
豚肉生姜焼き用ロース肉 6枚  
塩 少々  
(a) 薄力粉 大さじ1/2  
(b) 薄力粉 大さじ2  
(b) 水 大さじ3  
パン粉 大さじ4  
(c) トマトケチャップ 大さじ2  
(c) ソース 大さじ1  
(c) ミニトマト 8個  
梅干し 2個  
付け合わせ野菜 適宜



## 【作り方】

1. ミニトマトは半分に切る、梅干しは種を取りペースト状にする
2. 豚肉は少しずらしながら3枚ずつ重ね塩で下味を付け、(a)の薄力粉をまぶしてから(b)を混ぜた練り粉をからめ、パン粉をまぶす
3. フライパンにオリーブオイルをひき熱し、1をこんがりきつね色になるまで2〜3分焼きひっくり返して裏も1〜2分焼く
4. 2を取り出してペーパーでサッとふいたら、◎を混ぜ弱火にかけ、ふつつつしてきた梅干しを加え混ぜ火を止める
5. 器に焼いた付け合わせの野菜とお肉と盛り、ソースをかける

## 【ポイント】

- 豚肉を少しずらしながら重ねることでボリュームを出せます
- 薄切り肉を重ねているので火が通りやすいです
- ソースは煮詰めすぎずサッと仕上げるとキレイな仕上がりになります

# マシュマロチョコムース

脳を活性化させると言われるカカオポリフェノールを多く含む高カカオチョコレート使用。お手軽に作れるスイーツ提案としてゼラチンの代わりにマシュマロを使用します♪

## 【材料】 (2人分)

- (a) 72%高カカオチョコレート 30g
- (a) マシュマロ 60g
- 牛乳(または無調整豆乳) 80ml
- いちご 2個
- 生クリーム 適量
- チョコレート飾り 適量

## 【作り方】

1. ボウルに(a)と牛乳の半量を入れ、湯煎にかける
2. 材料がすべて溶けたら残りの牛乳を加え混ぜ、器に流し入れて冷蔵庫で2時間～冷やす
3. 生クリームやイチゴや刻んだチョコレートをトッピングする

## 【ポイント】

- 湯煎にかける際、液体半量にすることで冷やす時間を短くすることができます
- マシュマロ使用のスイーツはゼラチンよりも固まるまで時間が必要です。しっかり冷やした方が美味しく仕上がります。

