



＼ 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3月版

鶏肉と柑橘の塩麹炊き込みごはん

旬の柑橘を加えた爽やかな香りが楽しめる炊き込みごはん。柑橘のビタミンと香りでリラックス効果、味付けは発酵食品の塩麹を使用し免疫力アップ。ひなまつりやお花見などに活用いただける寿司系以外のごはんレシピです。

【材料】（作りやすい分量・4人分）

鶏もも肉 1枚(約250g)

(a) 塩麹 大さじ1

米 2合

(b) 塩麹 大さじ2

(b) おろしにんにく 小さじ1/2

レモン 1/2個分

きぬさや 6枚



【作り方】

1. 鶏もも肉に(a)で下味を浸け30分～置く、レモンは4枚の薄切りにして半分に切る、きぬさやは筋を取りななめ半分に切る
2. お米を研いで炊飯器に入れ(b)と規定量になるまで水を入れ混ぜ、お米の上に皮目を下にした鶏もも肉とレモンをのせ、通常モードで炊く
3. 炊きあがったら、きぬさやを加え5分蒸らす

【ポイント】

- 鶏肉の下味にもごはんの味付けにも塩麹を使用しています
- 写真はレモンとオレンジを掛け合わせたマイヤーレモンを使用、柔らかい酸味としっかりとした香りが楽しめます。通常のレモンだとより爽やかに、他にはきんかんもおススメです。

たけのこビビンバ餃子

味付けはたけのこと相性抜群、免疫力を高めしてくれる発酵食品のみそを使用。餃子の具材にしっかり味が付いているのでたれはなしでOK。普段のお弁当はもちろん、お花見などにも活用いただきたい一品です。

【材料】 (2人分)

ごま油 大さじ1
もやし 50g
水煮たけのこ 50g
(a) 合いびき肉 60g
(a) 酒 大さじ1/2
(b) ニラ 20g(3~4本)
(b) みそ 大さじ1/2
(b) コチジャン 小さじ1/2
餃子の皮 8枚

【作り方】

1. ニラは3cm幅に切る、たけのこは2cm程の大きさに切りフライパンに水100ml(分量外)を入れ沸かし1~2分茹でてザルにあける
2. ペーパーでフライパンの水気をふいたらごま油の半量をひき、もやしとたけのこを中火で2分炒める
3. その後、(a)を加えて炒め、肉の色が変わったら(b)を加え全体がしんなりしたら火を止める
4. 2の粗熱が取れたら餃子の皮で包む
5. キレイにしたフライパンに残りのごま油をひき餃子を並べ、中火で1分焼き底面に焼き色が付いたら、水大さじ2(分量外)を加えフタをして蒸し焼きにする

【ポイント】

- たけのこはお湯でゆでこぼすことで独特の酸っぱいにおいが取れ、食べやすくなります
- 具材は熱いままだと餃子の皮が破れてしまうので、粗熱が取れてから包みます



菜の花の コーンクリームクラムチャウダー

春が旬のあさりに含まれるビタミンB12や亜鉛は、脳の神経細胞の健康維持に効果的で、集中力や記憶力を高めてくれます。旬の菜の花はビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。

【材料】 (2人分)

- (a) オリーブオイル 小さじ1
- (a) おろしにんにく 小さじ1/2
- (b) 玉ねぎ 1/8個(25g)
- (b) にんじん 2cm(25g)
- あさり 200g(砂吐き済みのもの)
- 酒 大さじ2
- (c) 菜の花 6本
- (c) コーンクリーム 100g
- (c) 牛乳or無調整豆乳 200ml
- 塩 少々

【作り方】

1. あさりはよく洗う、たまねぎとにんじんは1cm角切り、菜の花は穂先を切り、茎の部分は1cm幅に切る
2. 鍋に(a)を入れいい香りがしてきたら(b)を加え中～弱火で3分炒める
3. その後、あさりと酒を入れふたをしたら中火で1～2分酒蒸しにし、あさりの口が開いたら(c)を加え弱火で5分煮る
4. 塩を加えて味を調える

【ポイント】

- 野菜は炒めてから煮ることで火通りが早くなり、甘味も出ます
- 菜の花の苦みはコーンクリームのまろやかさで食べやすく工夫しています

