



＼ 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4月版

春キャベツと新玉ねぎのホイコーロー

葉が柔らかい旬の春キャベツをたっぷり。サッと火が通る新玉ねぎを使用して作ります。豚肉のビタミンB1で疲労回復できるボリュームある一品です。

【材料】 (2人分)

- ごま油 小さじ1
- 豚バラ肉 180g
- 片栗粉 小さじ1/2
- 春キャベツ 1/4個(200g)
- 新玉ねぎ 1/4個(50g)
- ピーマン 1個
- (a) 甜麺醤 大さじ2
- (a) おろしにんにく 小さじ1/2
- (a) 酒 大さじ1
- (a) 水 大さじ2
- (a) 豆板醤 適宜

【作り方】

1. 春キャベツは3~4cmの大きめにざく切り、新玉ねぎは1cm幅のくし切り、ピーマンは乱切り、ボウルに(a)を混ぜる
2. 豚バラ肉は少しずらしながら3枚重ねにし3cm角になるように切り、片栗粉をうっすらまぶす(お肉の目安: 10~12個)
3. フライパンにごま油をひき、2の豚バラ肉を並べ、中火で2分焼きひっくり返したら新玉ねぎとピーマンも加え焼く
4. 春キャベツと調味料を加え、全体にタレを絡める

【ポイント】

- 豚バラ肉を重ねることでボリュームは出しつつ、お肉が柔らかく食べやすいです
- 豚バラ肉に少量の片栗粉をまぶすことで、お肉同士がくっつき、またタレにとろみが付き全体が絡みやすくなります
- 余熱でも火が入るので、調味料を加えたらサッと仕上げるとキャベツの食感も良く美味しいです



たけのこことごみのバタークリームパスタ

アクがなく、サラダ感覚でそのまま調理できることごみは、ぐるっとうずを巻いた形が特徴的で、山菜初心者さんでも取り入れやすい素材◎
たけのこは水煮でもOK。どちらも食物繊維豊富な春の食材です。

【材料】 (2人分)

バター 120g
にんにく 2片
たけのこ 60g
ことごみ 10本
パスタ 160g
ゆで汁 150ml
醤油 大さじ1
ブラックペッパー 適宜

【作り方】

1. にんにくはみじん切り、たけのこは食べやすい大きさ、ことごみは3等分に切る
2. 沸騰した湯でパスタを茹で、一緒のお湯で1分間たけのこことごみを茹でる
3. フライパンにバターとにんにくを入れいい香りがしてきたら、たけのこことごみを加え焼く
4. パスタと茹で汁を加えしっかり混ぜたら、醤油を加え味を調える

【ポイント】

- パスタを茹でる時は塩分0.8%の塩を入れて茹でます
- バターと茹で汁をしっかり混ぜて乳化させることで程よいクリーミーさが出ます
- たけのこことごみを茹でる時は小さなザルを使用すると扱いやすいです
- 苦みのある食材はバターで焼くことで香ばしく食べやすい味わいになります



鯖と春野菜のアクアパッツァ

今が旬の鯖とあさり、野菜はスナップエンドウやピンク色のラディッシュを合わせると春らしさが出ます。フライパンひとつでできる新学期のお祝いの食事にオススメの一品です。

【材料】 (2人分)

鯖 2切
塩麴 小さじ1
あさり(砂吐きしてあるもの) 10個
ミニトマト 4個
スナップエンドウ 2個
(a) 水 300ml
(a) 塩麴 大さじ2
桜の塩漬け 4個



【作り方】

1. 鯖は半分に切り塩麴をぬる、あさりはよく洗う、スナップエンドウは筋を取る
2. フライパンに(a)入れ混ぜたら、鯖・あさり・ミニトマトを並べ蓋をし強火にかける
3. 沸騰したら弱火で5分蒸し煮にし、スナップエンドウと桜の塩漬けを加えさらに3分加熱する

【ポイント】

- 鯖に塩麴をぬることで臭み消しになり、ふっくら柔らかく仕上がります
- 調味料に塩麴を使用することで、桜の塩漬けの香りがより感じられます
- スナップエンドウは盛り付け時に半分にわると実が見えて可愛いです