

The background features several blue line-art illustrations of vegetables: a large leafy vegetable (like lettuce) in the top left, a head of broccoli in the middle left, a bell pepper in the bottom left, three cherry tomatoes in the top right, an onion in the middle right, and two carrots in the bottom right.

＼ 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

ぴったりのメニューを毎月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5月版

アスパラとベーコンのチャーハン

王道の組み合わせをうま味たっぷりのチャーハンに！アスパラは食物繊維が多く腸活にも◎さらにアスパラギン酸は疲労回復効果があり、脳の活性化にもオススメです。

【材料】 (2人分)

- (a) 油 大さじ1/2
- (a) アスパラ 4本
- (a) ブロックベーコン 100g
- (b) 酒 大さじ1/2
- (b) 鶏ガラスープの素 小さじ2/3
- ごはん 300g
- 白こしょう 少々

【作り方】

1. アスパラはかたい根本1cmを切り落としピーラーで外皮をむき斜め薄切り、ブロックベーコンを2cm大に切る
2. フライパンに(a)を入れ中火で炒め、良い香りがしてきたら(b)を加える
3. ごはんを加え全体を混ぜたら白こしょうをふって味を調える

【ポイント】

- 最初にベーコンとアスパラをじっくり焼くことでうま味を引き出します
- 鶏ガラスープの素を混ぜることでごはん全体にしっかり味が付きます



新じゃがいもと焼きそら豆のポタージュ

旬の新じゃがいもを使用した簡単ポタージュに、ビタミン類が多く疲労回復や脳機能の向上効果もある旬のそら豆とカルシウム摂取できるじゃこを組み合わせました。

【材料】 (2人分)

じゃがいも 2個(200g)
牛乳 150ml
塩麹 小さじ2
オリーブオイル 小さじ1
そら豆 6個
じゃこ 大さじ1
オリーブオイル(仕上げ用) 適量

【作り方】

1. じゃがいもは皮をむき2cm角に切ったら、耐熱容器に水大さじ1(分量外)と一緒に耐熱容器に入れ、電子レンジ600wで5分加熱する
2. フォークでつぶしたら、電子レンジで温めた牛乳を加え混ぜ、塩麹で味を調える
3. そら豆は皮をむいたらフライパンにオリーブオイルをひき、弱火で2~3分表面に焼き色が付くまで焼く
4. 器に2を注ぎ、そら豆とじゃこをトッピングしたら、オリーブオイルをたらす

【ポイント】

- 電子レンジで加熱したジャガイモをフォークでつぶすと簡単ポタージュができます
- 鍋で温めても、冷たくしてもどちらも美味しく召し上がっていただけます
- そら豆は焼くことでの特徴的な匂いがなくなり食べやすくなります◎



抹茶とホワイトチョコレートのムース

たんぱく質豊富な豆腐をベースに、湯煎で溶かしたホワイトチョコレートを加え抹茶味に仕上げます。抹茶はビタミン類を含むので免疫力向上に役立ちます。甘さ控えめですが満足感のある仕上がりに◎

【材料】 (2人分)

ホワイトチョコレート 100g
抹茶 小さじ1
絹豆腐 200g

【トッピング】

あんこ 適量
生クリーム 適量
抹茶 適量

【作り方】

1. 鍋にお湯を沸かし、ボウルに割ったチョコレートをを入れて湯煎にかけて溶かし、抹茶を加え混ぜる
2. 二重にしたキッチンペーパーで絹豆腐を包み水気をおさえたら、新しいボウルに入れ、ホイッパーでなめらかなになるまでしっかり混ぜる
3. (2)に(1)の溶かしたチョコレートを加えよく混ぜ、器に流し入れ冷蔵庫で1時間半〜冷やす
4. あんこや生クリームをのせ、仕上げに茶こしで抹茶をふるう

【ポイント】

- フードプロセッサーなど特別な道具がなくても作れるスイーツです
- フードプロセッサーを使用すると、よりなめらかな仕上がりにはなります◎
- 絹豆腐はホイッパーでしっかりなめらかにするとより口触りの良い仕上がりになります

