



＼ 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6月版

## ツナと切干大根の梅干し炊き込みごはん

雨が多く高温多湿になる梅雨時期は、食中毒予防の観点からも缶詰や乾物の活用がおすすめです。

ツナは脳の活性化に効果的なDHAやEPAを含むたんぱく質が含まれます。梅干しのクエン酸で疲労回復、大葉は抗菌作用もあるのでお弁当に◎

### 【材料】 (2人分)

米 1合  
切り干し大根 10g  
ツナ缶 1缶(70g)  
梅干し 2個  
大葉 2枚



### 【作り方】

1. お米を研いだら炊飯器の規定量の水を入れる
2. 切干大根（長ければハサミで切る）、汁気を切ったツナ缶、梅干しを入れて炊く
3. 梅干しの種を取りほぐし、手でちぎった大葉を加え、全体を優しく混ぜる

### 【ポイント】

- 切干大根やツナからうま味が出るので調味料なしでも美味しく仕上がります♪

## 鶏むね肉のオクラ巻き

暑くなってきたら火を使わずにできる料理レパートリーを。鶏むね肉を塩麴に浸けて柔らかくし、オクラを巻いて加熱します。食欲が落ちた時でも無理なく食べられる一品です。

### 【材料】 (2人分)

鶏むね肉 1枚(約300g)

塩麴 大さじ1/2

オクラ 2本

もやし 100g

(a) 塩麴 大さじ1

(a) ごま油 大さじ1

(a) レモン汁 大さじ1

### 【作り方】

1. オクラはヘタを落とす、鶏むね肉は包丁の背中やあれば麺棒でたたいて伸ばし塩麴をぬって下味を付ける
2. オクラを鶏むね肉で巻き、ラップに包み電子レンジ600wで1分半、上下を返してさらに1分半加熱する
3. 食べやすい大きさに切り、タレを添える

### 【ポイント】

- 鶏むね肉は、10cm×15cmを目安にたたいて伸ばすとオクラを巻きやすくなります♪



# ブルーベリーのヨーグルトプリン

眼の疲労回復に効果的なブルーベリーを使用したさっぱりデザート♪  
ジャムを使用することで特別な器具がなくてもキレイな紫色に仕上げます。

## 【材料】（グラス2～3個分）

粉ゼラチン 5g

水 大さじ2

(a) 無糖ヨーグルト 300g

(a) 砂糖 大さじ2

ブルーベリージャム 大さじ2

ブルーベリージャム(飾り用) 適量

ミント 適宜

## 【作り方】

1. 小鍋に水を入れ、粉ゼラチンをふるい入れて5分置く
2. ボウルに(a)と火にかけて、溶かした(1)を混ぜる
3. (2)の目分量で2/3量を別のボウルに取り、ブルーベリージャムを加え混ぜる
4. ガラス容器に(3)を注ぎ入れ、上から優しく(2)を注ぎ冷蔵庫で1時間半冷やす
5. 固まったムースの上にブルーベリージャムとミントを飾る

## 【ポイント】

- 層をよりキレイに見せたければ、1段目を注いだら冷凍庫で5分冷やしてから2段目を注ぐとうまくなります
- ブルーベリージャムは、実が入っていて固めのものがオススメです

