



＼ 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7月版

豚肉とまるごとピーマンの甘みそ炒め

ピーマンはしっかり火を通せば実は種もワタも丸ごと食べることができ、甘味も増してぐんと美味しくなるのが特徴です。疲労回復効果のある豚肉と一緒に蒸し焼きにして、ごはんがすすむみそ味で仕上げます。時短でサッと作れるボリュームある一品♪

【材料】 (2人分)

油 大さじ1/2
ピーマン 4個
パプリカ赤・黄 各1/4個
豚こま肉 160g
酒 大さじ1/2
(a) 酒 大さじ1
(a) みりん 大さじ2
(a) 味噌 大さじ2



【作り方】

1. ピーマンに包丁で切り込みを入れる(破裂防止)、パプリカは各4等分に切る、豚こま肉は酒で下味を付ける、ボウルに(a)を混ぜる
2. 鍋に油をひき、全体に焼き色が付くまでピーマンを転がしながら中火で約5分焼く
3. 豚こま肉とパプリカを加え1分炒め、(a)を加えフタをし、弱火で3分蒸し焼きにする

【ポイント】

- 使用する味噌の味わいで塩味が異なるので、(a)を混ぜたタイミングで味見して調整してください

とうもろこしと枝豆の豆腐チヂミ

絹豆腐を水切りし片栗粉と混ぜて焼くだけの簡単レシピ♪缶詰や冷凍を活用すればより手軽に、旬のフレッシュなとうもろこしや枝豆で作ると美味しさ倍増！

具材を変えればバリエーションも広がるたんぱく質補給にオススメの一品です。

【材料】 (2人分)

(a) 絹豆腐 200g(水切り後150g目安)

(a) 片栗粉 大さじ3

冷凍コーン 80g

冷凍むき枝豆 80g

(b) ケチャップ 大さじ1

(b) レモン汁 大さじ1/2

(b) ごま油 大さじ1/2

【作り方】

1. 絹豆腐はペーパーに包んで水気を取る、コーンと枝豆も余分な水気をペーパーでおさえる
2. ボウルに(a)を入れゴムベラで混ぜたら、コーンと枝豆を加え混ぜる
3. クッキングシートをしいたフライパンに15cm大の正方形に広げてから中火で5分、ひっくり返して弱火で5分焼く
4. 焼き上がった生地を食べやすい大きさに切る
5. 器に盛り、(b)を混ぜてタレを作り添える

【ポイント】

- 絹豆腐は二重にしたペーパーで軽く押さえながら、3~4回変えて包むと水気が取れます
- ツナやチーズを入れてみても◎アレンジの幅が広がるレシピです♪



なすのドライカレー揚げ餃子

刻んだ野菜をたっぷり使用したドライカレーの具材は、タッパーに材料を入れて加熱すればOK。餃子の皮に挟んだら、少なめの油で揚げ焼きにして完成。おかずにもおやつにも◎

【材料】（12個分）

- (a) おろしにんにく 小さじ1
 - (a) 玉ねぎ 1/4個（50g）
 - (a) にんじん 1/5本（30g）
 - (a) なす 1/2本（40g）
 - (a) ケチャップ 大さじ2
 - (a) カレー粉 小さじ1
 - (a) 顆粒コンソメ 小さじ1
- 餃子の皮 12枚
揚げ油 適量

【作り方】

1. 野菜はみじん切りにする
2. 耐熱容器に(a)を全て入れ混ぜ、ふんわりラップをかけ電子レンジ600wで3分加熱する
3. 粗熱が取れたら餃子の皮に包み、揚げ油できつね色になるまで揚げる

【ポイント】

- 油は2cm程の高さが目安、表面積の小さい小鍋を使用すると油の使用量が少なくて済みます。

