



＼ 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8月版

レンジで40秒！簡単オムレツ

暑い夏には極力火を使いたくない...！そこで、今回はレンジで作れる簡単オムレツをご紹介します♪まるっとかわいいかたち。朝食にもぴったりです！マグカップの厚みによっても加熱時間が変わりますので、様子を見ながら試してみてください◎

【材料】（2人分）

卵 4個
ケチャップ 適量
付け合わせ（ベビーリーフ、ブロッコリー、ウィンナーなど）



【作り方】

1. マグカップに卵1個を割り溶き、ふんわりラップをして電子レンジ600wで30秒加熱する
2. スプーンで上下返してさらに10秒加熱する
3. 器にお好みの付け合わせと一緒に盛り付け、仕上げにケチャップをかける

【ポイント】

- 卵は一気に40秒加熱するとかたくなってしまうため、2回に分けます
- 熱伝導を均一にするために1回の加熱ではマグカップ1個ずつ作業しましょう

豚肉と夏野菜の塩麴炒め

夏野菜をたっぷり使った彩りの良いレシピをご紹介します♪調味料は塩麴ですが、しっかり旨味を感じられます。とうもろこしは大胆大き目にカット！たっぷりとお召し上がりください◎

【材料】 (2人分)

ごま油 大さじ1
豚肉切り落とし 200g
(a) 塩麴 小さじ2
とうもろこし 1本
オクラ 6本
(b) 塩麴 小さじ1

【作り方】

1. 豚肉は(a)塩麴で下味を付ける、とうもろこしはラップに包んで電子レンジ600wで1~2分(良い香りがするまで)加熱する、オクラはガクを取り塩を板ずりをし、水でサッと流しペーパーで水気をふき取る
2. とうもろこしは粗熱が取れてから横3等分に切り、断面を上下に立てて芯の3mm程内側から井の字に(4面)切る
3. フライパンにごま油をひき、豚肉とオクラを焼く
4. とうもろこしと(b)塩麴を加え、全体を優しく和える

【ポイント】

- 塩麴を使用することで豚肉は柔らかくなり、素材のうま味を引き出します
- 新鮮なとうもろこしは水分を多く含むため、フライパンではなく電子レンジで加熱することで弾けるのを防止し時短で加熱します



肉味噌そうめん弁当

スープジャーを使って素麺をお弁当に♪辛くないのでお子さまも楽しめる、担々麺風のアレンジ素麺です！夏野菜をたっぷり添えてみて◎

【材料】 (2人分)

- (a) 豚ひき肉 100g
- (a) おろしにんにく 小さじ1/2
- (a) みそ 大さじ1
- (a) 酒 大さじ1
- (a) みりん 大さじ1/2
- ニラ 3本
- そうめん 200g
- きゅうり 1/2本
- ミニトマト 2個
- ゆで卵 1個
- つゆ
- (b) 無調整豆乳 300ml
- (b) ごま油 大さじ1
- (b) 鶏ガラスープの素 小さじ1と1/2
- (b) みそ 大さじ3
- (b) 白すりごま 大さじ3

【作り方】

1. ニラは5mm幅に切る、きゅうりは千切り、ミニトマトは半分に切る、茹で卵は半分に切る
2. 耐熱容器に(a)を入れ電子レンジ600wで2分加熱する、ボウルに(b)を混ぜる、そうめんを茹でる
3. そうめんはフォークを使いクルクル巻き肉みそや他の具材と一緒に弁当箱に詰める、つゆはジャーに注ぐ

【ポイント】

- 肉みそは電子レンジで簡単調理、作り置きもオススメです◎
- ステンレス素材のお弁当箱を使用するとより冷たくなるので、麺類の時は特にオススメです

