

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9月版

鶏肉とトマトのさっぱりスープ

炊飯器でできちゃう！さっぱりとしたスープ。火で煮込む必要が無いので暑い夏にぴったりです。鶏がらスープの優しい味わい。トマトの酸味を楽しんでください♪

【材料】 (2人分)

- (a) 鶏もも肉 1枚(約250g) ※8切れにカット
- (a) トマト中サイズ 2～3個(300g)
- (a) 豆もやし 100g
- (a) しょうが 1片(10g)
- (a) にんにく 2個(10g)
- (a) 水 300ml
- (a) 鶏ガラスープの素 小さじ2
- 豆苗 1/8パック

【作り方】

1. トマトは1個を8等分のひと口大に切り、しょうがとにんにくは薄切り、豆苗は根本を落として半分に切る、鶏もも肉は8等分にする
2. 炊飯器に(a)を入れ早炊きモードで炊飯する
3. 豆苗を加え余熱で火を通す

【ポイント】

- 炊飯器を使用することでお肉が柔らかく仕上がり、火を使わず手軽にできます



メカジキのホイル蒸し 梅おろしのせ

豚しゃぶのお魚バージョン！梅おろしでさっぱりお召し上がりください。もともとメカジキは淡泊でくせの少ないお魚ですが、さらに下味をつけてから蒸すので、お子さまも楽しんでいただけたと思います◎加熱しすぎないようにすると、身が柔らかいままお召し上がりいただけます♪

【材料】 (2人分)

メカジキ 大きめ2〜3切(250g)
千切りキャベツ 100g
(a) 酒 大さじ1/2
(a) めんつゆ 大さじ1
大根 200g
梅干し 2個

●添え野菜
貝割れの菜、パプリカなど

【作り方】

1. メカジキはペーパーで余分な水気をおさえ3等分に切り(a)で下味を付ける、大根はすりおろす、梅干しは種を取りペーストにする
2. アルミホイルを2枚広げ、キャベツの上にメカジキを重ねてふんわり包み、フライパンに水150mlを入れフタをし強火にかけ、沸いたら極弱火で5分蒸す
3. 2を添え野菜と一緒に器に盛り、大根おろしと梅干しを軽く混ぜた梅おろしをのせる

【ポイント】

- ・ アルミホイルに包んで蒸すことでメカジキが柔らかく仕上がります
- ・ メカジキ同士が重なると火どおりにムラができてしまうため、アルミホイルで包む際は2つに分けるのがおすすめです◎



梨のヨーグルトシャーベット

爽やかな秋の味覚を手軽にシャーベットにできます！
一部を角切りにすることで、梨の食感をより楽しんでいただけます♪

【材料】（作りやすい分量）

梨 1個(300g)
プレーンヨーグルト 大さじ2
砂糖 大さじ1と1/2
レモン果汁 大さじ1/3

【作り方】

1. 梨2/3個分は皮をむきすりおろす、残りの1/3個分は5mm角に切る
2. 材料全てを混ぜ、容器に入れて冷凍庫で2時間冷やす
3. フォークやスプーンで砕いてから全体を馴染ませ、さらに1時間～冷やす

【ポイント】

- すりおろし器を使用することで特別な器具がなくても作ることができます
- 途中で一度砕くことによりシャリシャリした食感のシャーベットに仕上がります
- 容器はステンレスやホーロー素材のものを使用するとより早く冷やすことができます

