



＼ 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10月版

ぶどうの白和え

ぶどうの甘さと香りは豆腐やごまの和食材にもよく合います。ごまには安眠やストレス緩和の効果があるので、勉強を頑張るお子さまたちに積極的に摂取してほしい食材です◎

【材料】 (2人分)

ぶどう 200g

水菜 1/4茎

(a) 絹豆腐 150g → 水切り後120g程度になります

(a) 砂糖 小さじ1と1/3

(a) 醤油 小さじ1/2

(a) 白ねりごま 小さじ2

(a) 白すりごま 小さじ1

【作り方】

1. ぶどうは必要に応じて皮をむく
2. 絹豆腐はペーパーを三重にして水気をしっかり取る、水菜は2cm幅に切る
3. ボウルに(a)を入れホイッパーでなめらかになるまで混ぜ、ぶどうと水菜を加え優しく和える

【ポイント】

- オススメのぶどう：皮をむくのは手間ですが味が濃い巨峰、皮ごと食べられる香りの良いシャインマスカットなど。種の無いものがおすすめです！



きのこクリームソースの ガーリックオムライス

しめじ、まいたけなど好みのきのこをたっぷり使用しうま味の凝縮したソースに。食物繊維豊富なきのこは、免疫力アップに毎日食べたい腸活食材です。

【材料】 (2人分)

●ガーリックライス

- (a) オリーブオイル 大さじ1
- (a) にんにく 2片
- 牛こま肉 60g
- 青ねぎ 1本
- ごはん 200g
- 塩こしょう 適量
- (b) オリーブオイル 大さじ1
- 卵 4個

●ソース

- (c) しめじ 50g
- (c) まいたけ 50g
- (c) 玉ねぎ 1/8個
- (c) 水 100ml
- 薄力粉 小さじ1/2
- 無調整豆乳 200ml
- みそ 大さじ1/2

【作り方】

1. にんにくはみじん切り、青ねぎは小口切り、きのこ類は根本を落として食べやすい大きさにほぐす、玉ねぎは薄切り、牛肉はひと口大に切る
2. 卵はボウルに割り、しっかり溶いておく
3. フライパンに(a)を入れ弱火にかけ、良い香りがしてきたら牛肉を加え炒め、色が変わったらごはと青ねぎを加え塩こしょうで味を調え、器にあけておく
4. ペーパーでフライパンをキレイに拭いたら、(b)オリーブオイルの半量をひき卵半量を流し入れ、2のガーリックライス半量をのせて包み器に盛る、これを2回繰り返す
5. 小鍋に(c)を入れ水分がなくなりしんなりするまで弱～中火で5分煮て、薄力粉を混ぜる
6. 豆乳を加えみそで味を調えたら、3のまわりにかける

【ポイント】

- 定番のオムライスもごはんの味付けやソースを変えるとマンネリ化を回避できます◎



餃子の皮のおばけチップス

スーパーで入手しやすい餃子の皮でパリパリチップを作る、ハロウィンメニュー♪スライスしくるくる巻いて揚げたさつまいもやぶどうをトッピングすればハロウィンカラーで楽しいひと皿に。

【材料】 (2人分)

餃子の皮 10枚
オリーブオイル 大さじ1~
塩 適量



【作り方】

1. 餃子の皮の全面に水をぬり2枚重ねにし手のひらで軽く押さえ、クッキー型またはハサミを使用し形を作ったらオリーブオイルを薄くぬり塩をふる
2. 餃子の皮はトースターで2~3分焼き、ぷく~っと膨れて焼き色が付いたら取り出す

【ポイント】

- トースターにより焼き加減が変わるので、選べるようであれば弱モードまたは160℃だと焼き色がキレイに付くのでオススメです◎
- 彩りのさつまいもはピーラーで薄くむき、くるくる巻いたら爪楊枝をさし、小鍋に少量の油をひき揚げてください♪