



＼ 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11月版

りんご入り牛肉のすき焼き

赤身肉に含まれるビタミンB6は集中力アップに◎秋の果物りんごは食物繊維豊富で、免疫力アップさせる腸活にもピッタリ。水の代わりにリンゴジュースを使用しています。

【材料】 (2人分)

牛肉 160g

りんご 1/4個

お好みの具材(焼き豆腐、しいたけ、白滝、長ねぎ、春菊など)

(a) りんごジュース 大さじ120ml

(a) 醤油 大さじ3

(a) 砂糖 大さじ1と1/2

(a) みりん 大さじ1と1/2



【作り方】

1. りんごはよく洗い皮付きのまま5mm幅の薄切り、具材は食べやすい大きさに切る（白滝は沸騰した湯で1分茹でて臭みを取る）
2. 鍋に(a)を合わせ、牛肉・りんご・春菊以外の具材を入れフタをし中～弱火で3～4分煮る
3. 牛肉とりんごを加え、汁を絡めながら軽く煮て、仕上げに春菊を加えサッと火を通す

【ポイント】

- りんごは料理にも使いやすい果物で、牛肉や醤油とも良く合います

秋鮭の塩麴とろみスープ

発酵食品の塩麴を使用し中華風味のスープにします。スープは食材の栄養を丸ごと接種できる調理方法。生姜と片栗粉のとろみも加え、身体の内側から温まる一品です。

【材料】 (2人分)

ごま油 大さじ1
秋鮭 2尾
酒 小さじ1
長芋 3cm(60g)
片栗粉 大さじ1/2
チンゲン菜 1/2茎
(a) 水 300ml
(a) 塩麴 大さじ2
(a) 鶏ガラスープの素 小さじ1
(a) 生姜 1/4片
水溶き片栗粉：片栗粉小さじ1、水小さじ2



【作り方】

1. 鮭は1切を4等分に切り酒で下味を付ける、長芋は1cm幅に切りさらに半月に切る、チンゲン菜は3cm幅に切る、生姜は千切りにする
2. 鍋にごま油をひき片栗粉をまぶした秋鮭と長芋を焼き色が付くまで2~3分焼く
3. (a)を入れひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加えとろみを付ける

【ポイント】

- 具材は焼いてからスープにすることでうま味が増します
- 片栗粉でとろみを付けると料理が冷めにくく、体の中から温めてくれます

ナッツ入りカマンベールフォンデュ

カマンベールチーズに含まれるオレイン酸アミドは記憶力維持や睡眠改善に効果的。記憶力アップにはさらにナッツを合わせるのが◎
手軽に準備できるので週末の楽しみや息抜きに嬉しいレシピです。

【材料】 (2人分)

- カマンベールチーズ 1個(約100g)
- 牛乳 大さじ1/2
- ミックスナッツ 4粒
- 好みの野菜(かぼちゃ、さつまいも、マッシュルーム、ブロッコリーなど)
- メープルシロップ 適量



【作り方】

1. カマンベールチーズは上部5mmを切り、内側をスプーン軽く1杯分をくりぬき、側面をアルミホイルで包む
2. フライパンにの中～弱火で温め、チーズが溶けてきたら牛乳を加え溶けたチーズと馴染ませ、刻んだナッツをちらす
3. 加熱した好みの野菜に、2を付けメープルシロップをお好みでかける

【ポイント】

- 牛乳を少量混ぜることでよりトロッと感が出ます
- チーズの塩気とメープルシロップの甘さがよく合います