

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12月版

炊飯器ハンバーグ

クリスマスや年末年始、お弁当にも使える主菜メニューを炊飯器で簡単に。まとめて作って冷凍保存でストックしておくのもオススメ。うま味のあるトマトソースは何度も食べたくなる味わいです。

【材料】 (2人分・お弁当サイズ6個分)

●タネ

- (a) 合いびき肉 180g
- (a) 塩小さじ 1/8
- (b) 玉ねぎ 1/4個(50g)
- (b) 卵 1個
- (b) パン粉 大さじ4

●トマトソース

- (c) ホールトマト缶 200g
- (c) 水 100ml
- (c) オリーブオイル 大さじ1/2
- (c) おろしにんにく 小さじ1/2
- (c) 顆粒コンソメ 小さじ1
- (c) 中濃ソース 大さじ1
- (c) 砂糖 小さじ1/2
- しめじ 50g
- マッシュルーム 2個

【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切り、しめじは根本を落としほぐし、マッシュルームは4等分に切る、ホールトマト缶は大きい実をフォークでつぶす
2. ボウルに(a)を入れよく混ぜたら、(b)を加え混ぜ、6等分にし厚み1cmの小判型に丸める
3. 炊飯器に(c)を入れ混ぜ、小判型に丸めたハンバーグを並べ、きのこ類をのせたらお急ぎモードで炊飯する

【ポイント】

- 用途に合わせて2個、4個の分割にしてもOKです



お麩のたまごとじ丼

受験勉強ラストスパートの夜食に、麺つゆを使用して作れる時短でヘルシーな一品。年末年始食べ過ぎた身体を調える際にもオススメです。

【材料】 (2人分)

- (a) 玉ねぎ1/4個 (50g)
- (a) めんつゆ大さじ2
- (a) 水200ml
- お麩 12個
- みつば 4本
- 卵 2個
- ごはん 300g

【作り方】

1. 玉ねぎは薄切り、みつばは2cm幅に切る、卵はボウルに割り溶いておく
2. 片手鍋に(a)を入れ強火にかけ、沸いたら弱火で3分煮て、お麩を加えさらに2分煮る
3. みつばを加えたらサッとひと混ぜし、卵を流し入れとじる
4. 器にご飯をよそい、「3」をのせる

【ポイント】

- お鍋をゆすってお麩がスルスルと動くくらいのつゆの残り具合がちょうど良いです。煮詰めすぎてしまった場合は水を少量足して調整してください。



オーブンいらずのひとくちベリーパイ

パイシートは、オーブンがなくてもフライパンで焼いて使えます◎ひとくちサイズのパイはちょっとしたおやつ、おもてなしにもぴったりです。

【材料】（作りやすい分量）

冷凍パイシート 1枚
生クリーム(プレーン、チョコ味) 適量
いちご、ブルーベリー 適量
チャービル(飾り用) 適宜

【作り方】

1. 冷凍パイシートは常温に10分置き、包丁で12等分に切る
2. 「1」をフライパンに並べフタをしたら、中火で1分→極弱火にして5分、ひっくり返して極弱火で約10分焼く
3. いちごはお好みで縦4等分に切ったり、薄切りにする
4. パイの上に生クリームをしぼり、いちごとブルーベリーとチャービルでトッピングする

【ポイント】

- ・ フライパンはあてフロン加工であれば直でOK、その他の素材であればクッキングシートを活用してください。
- ・ フタをすることでしっかり温まりパイが膨らむので、フタは必ず使ってください。フタがない場合は、加熱前にフライパンにのサイズに合わせたアルミホイルを用意してフタとして利用してください。

