



＼ 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

2025年1月版

おもちシチュー

お正月に残ったおもちの活用レシピ。おもちは香ばしく焼いて具材として、また、加熱してとろんと溶かしてとろみ付けと2種の活用を盛り込んでいます。

【材料】 (2人分)

切り餅 2個

(a) 玉ねぎ 1/4個 (50g)

(a) 水 300ml

鮭 1切

酒 大さじ1/2

(b) 牛乳 160ml

(b) 白みそ 大さじ2

(b) 顆粒コンソメ 小さじ1/4

酒 小さじ1

ほうれん草 1茎

コーン 大さじ2



【作り方】

1. 切り餅1個は4等分に切る、もう1個は薄切りにする、玉ねぎは薄切り、ほうれん草は3cm幅に切る、鮭は6等分に切り酒をまぶす
2. 鍋4等分に切った切り餅を並べ、表面に焼き色が付くまで中火で4~5分焼き取り出す
3. 鍋に薄切りにした切り餅と(a)を入れ中火~弱火にかけ、切り餅が溶けてとろみが付くまで7~8分煮る
4. 鮭と「1」と(b)を加え3分煮たら、ほうれん草とコーンを加え弱火で1~2分煮る

【ポイント】

- 切り餅は溶けると自然となめらかになるので、形が残っている時はゴムベラで優しく混ぜればOKです

れんこんの柚子きんぴら

年末の常備菜、お節料理の一品としてもオススメ。根菜は体を温めてくれる効果があり、特に穴のあいたれんこんは見通しが良いと言われ縁起の良い食材です。

【材料】 (2人分)

油 大さじ1/2
れんこん 4~5cm(100g)
にんじん 1/8本(20g)
(a) 醤油 小さじ1
(a) 酒 大さじ1/2
(a) みりん 大さじ1
黄ゆずの皮1.5cm×3cmを2枚



【作り方】

1. れんこんは5mm幅の半月切りにし酢水に5分浸ける（分量外／水250ml：酢小さじ1程度）、にんじんは短冊切り、黄ゆずは千切りにする
2. フライパンに油をひき、ペーパーで水気をふいたれんこんを並べたら中火で2分焼き、焼き色がついたらひっくり返してにんじんを加え弱火で2分焼く
3. ボウルに合わせた(a)を加え全体を煮詰め、火を止めてから黄ゆずを加え全体を混ぜる

【ポイント】

- れんこんは酢水に浸けることで変色を防ぎ、キレイな色に仕上がります
- 黄ゆずは火を止めてから混ぜることで風味よく仕上がります

豚肉と大根の重ねカレー鍋

疲労回復効果のある豚肉をメインに、体を温めてくれる香味野菜やみそを隠し味に使用したお鍋。具材を重ねてコトコト煮るので、汁に旨味が溶け出し、大根に味が染みてじんわり美味しい一品に。残ったスープでうどんを煮たり、お正月あけならおもちを加えても◎

【材料】 (2人分) ※適した鍋サイズ：直径18cm

豚バラ肉 200g
大根 8cm(200g)
(a) 水 350ml
(a) おろしにんにく 小さじ1
(a) みそ 大さじ1
カレールー 1片
ブロッコリー 40g



【作り方】

1. 大根は5mm幅に切る、ブロッコリーは小房に切る、豚バラ肉は長さ半分に切る
2. 大根と折りたたんだ豚バラ肉を交互に重ね、鍋に円形に並べ(a)を入れ、強火にかける
3. 中央の隙間でカレールーを溶かし弱火で10分煮たら、ブロッコリーを加え1分煮る

【ポイント】

- 弱火でコトコト煮ることで豚肉からうま味が出て、大根に味が染みます