



＼ 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2月版

# 塩麴チキンカツ弁当

”鶏(とり)=ビクトリー、カツ=勝つ”の願いを込めて。  
手軽に作れるごまだれでいただくのも美味しいです♪  
体調を万全にして、がんばれ受験生！

## 【材料】 (2人分)

鶏むね肉 1枚(200g)  
塩麴 大さじ1  
練り粉 (薄力粉大さじ2：水大さじ2)  
パン粉 大さじ2  
揚げ油 適量  
(a) 白ねりごま 大さじ1  
(a) みそ 大さじ1/2  
(a) 無調整豆乳 大さじ1と1/2  
(a) 砂糖 小さじ1/2  
白いりごま 小さじ1/2

## 【作り方】

1. 鶏むね肉は8枚に切り、塩麴で下味を付け10分置く
2. 練り粉、パン粉の順で衣を付ける
3. フライパンに油をひき揚げ焼きする
4. ボウルに(a)を混ぜ、チキンカツにかけたら仕上げに白いりごまをちらす

## 【ポイント】

- 塩麴で下味をつけることで鶏肉が柔らかく仕上がります
- 末広がりの八を意識して、八等分に切ります



## 具材たっぷり！桜咲く応援豚汁

疲労回復効果のある豚肉と桜型にしたにんじんや大根など具を沢山入れた豚汁。作り置きすればうま味も増しますし、夜食としても◎しょうが入りで体も温め、風邪予防にもなります。

### 【材料】 (2人分)

ごま油 小さじ1

(a) 豚肉バラ切り落とし 100g

(a) 大根 2cm(50g)

(a) にんじん 1/3本(50g)

(a) ごぼう 8cm(30g)

(a) 長ねぎ 1/5本(30g)

(b) おろししょうが 小さじ1/2

(b) 厚揚げ 60g

(b) こんにゃく 30g

(b) だし 400ml

青ねぎ 適量

みそ 大さじ2



### 【作り方】

1. 大根とにんじんは桜型でぬく、具材は食べやすい大きさに切る、こんにゃくは臭み取りにお湯をかける、青ねぎは斜めに切る
2. 鍋にごま油と(a)を入れ中火で3分炒める
3. (b)を加え弱火で10～15分煮て、根菜に火が通ったら、みそを溶き青ねぎを加える

### 【ポイント】

- 具材を炒めてから煮ることですま味が増します
- 型抜きで残った野菜はすべて使用しましょう。盛り付け時は下の方によそうと◎

# そうめん豆乳ちゃんぽん

たんぱく質豊富なシーフードミックスと食物繊維も摂れるキャベツで作る、夜食にもオススメの一品。スープをまとめて作って冷凍しておくのもオススメです◎

## 【材料】 (2人分)

- (a) シーフードミックス 100g
- (a) にんじん 1/8本(20g)
- (a) キャベツ 1/8カット(100g)
- (a) 紅かまぼこ 20g
- (a) 酒 大さじ1
- (a) 水 200ml
- (b) 無調整豆乳 200ml
- (b) 鶏がらスープの素 大さじ1/2
- そうめん(乾麺) 100g

## 【作り方】

1. キャベツはざく切り、にんじんは薄い短冊切り、かまぼこは短冊切り、シーフードミックスは解凍し流水でサッと洗い水気をよくふき取る
2. 鍋に(a)を入れフタをして中火～弱火にかけ5分蒸し煮にし、シーフードのうま味がしっかり出たら(b)を加え、ひと煮立ちさせ弱火で2分煮る
3. 麺を茹で、器に麺を盛り、汁を注ぎ具材を盛る

## 【ポイント】

- シーフードのうま味がしっかり出るので、鶏がらスープの素だけで美味しく仕上がります♪

