

The background of the page is decorated with blue line drawings of various vegetables. In the top left is a large leafy vegetable like lettuce. In the top right are three cherry tomatoes and a whole onion. In the bottom left is a bell pepper. In the bottom right are two carrots. A central white frame with a decorative border contains the main text.

＼ 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

2025年3月版

しらすと春野菜の塩麴パエリア

旬のしらすや春野菜を使用し、オリーブオイルでお米を炒めて塩麴で味付けした春色のパエリア。グリーンピースはこの時期だけ楽しめるフレッシュのものをぜひ味わってください。

【材料】 (2人分)

- (a) オリーブオイル 大さじ1と1/2
- (a) にんにく 1片
- (a) 玉ねぎ 1/4個
- 米 1合
- (b) 塩麴 大さじ1と2/3
- (b) 水 300ml
- (c) しらす 30 g
- (c) むきグリーンピース 20 g
- (c) スナップエンドウ 3個
- (c) コーン 大さじ2
- (c) 桜の塩漬け 6個

【作り方】

1. にんにくと玉ねぎはみじん切りにする、スナップエンドウは筋を取り半分に割る、桜の塩漬けは水でよく洗い塩をおとす
2. フライパンに(a)を入れ弱火で炒め、良い香りがしてきたら米を加え2分炒める
3. (b)を加え混ぜ、フタをして弱火で7分炊く
4. (c)を上のにのせ、もう一度フタをして3分炊く

【ポイント】

- 具材は最後にのせて炊くことで、キレイな色味で仕上げることができます



たけのことアスパラのオープンオムレツ

バターで炒めたたけのこは渋みや酸味がやわらぐので、子どもたちも食べやすくなります。オープンオムレツは調理も簡単で、食物繊維がしっかりとれる腸活レシピです◎具材はお好みでOK

【材料】 (2人分)

(a) バター 10g
(b) バター 10g
水煮たけのこ 50g
アスパラ 2本
ミニトマト 2個
卵 3個

【作り方】

1. 水煮たけのこはひと口大に切り熱湯で1分茹でてペーパーで水気をおさえる
2. アスパラはハカマを取り2cm幅に、ミニトマトは4等分に切る、卵はボウルに割り溶く
3. フライパンに(a)バターをひき、たけのことアスパラを中～弱火で2分炒め、ボウルに取り出す
4. バター(b)を加え卵を流し入れたら、表面に2とミニトマトを全体にバランスよくのせ、フタをして弱火で7～8分焼く

【ポイント】

- 水煮たけのこは茹でることで臭みが取れ、さらに炒めることで酸味や苦みが和らぎます



いちごの甘酒プリン

特別な調理器具を使用せずに作れる、発酵食品の甘酒を使用したデザートレシピ。ひなまつりにも使える、春を感じるかわいい一品です。

【材料】（作りやすい分量）

水 大さじ2
ゼラチン 5g
(a) 甘酒 130g
(a) 無調整豆乳 120ml
いちご 5個(100g)



【作り方】

1. 小鍋に水を入れ粉ゼラチンをふるい入れ5分置き、弱火にかけて溶かしたら、火を止めて(a)を混ぜる
2. 器に流し入れ冷蔵庫で1時間～冷やす
3. いちごはヘタを取り、ボウルに入れてフォークでつぶす
4. 2が固まったら3のいちごソースをかける

【ポイント】

- ゼラチンは水の中にふるい入れるとしっかり吸水しキレイに溶けやすくなります
- お砂糖無しでもいちごと甘酒の甘味で美味しくいただけます♪