



＼ 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4月版

# 新玉ねぎとベーコンのグラタントースト

旬の新玉ねぎをたっぷり使用した一品です♪チーズに含まれるたんぱく質は、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」を作り出すもととなり、心身をリラックスさせる効果が期待できます◎

## 【材料】 (2人分)

食パン 6枚切/2枚  
ホワイトソース 60g  
新玉ねぎ 1/2個  
ベーコン 4枚  
ピザ用チーズ 30g



## 【作り方】

1. 新玉ねぎを薄切りにする
2. 食パンにホワイトソースをぬり、ベーコン、新玉ねぎ、ピザ用チーズをのせ、トースターで焼き色が付くまで5~6分焼く

## 【ポイント】

- 新玉ねぎはポリューミーですが、加熱するとしんなりするのでたっぷりのせた方が美味しいです。お好みの量でお召し上がりください♪
- 生食でも辛味が少ないのが新玉ねぎの特徴なので、シャキシャキ感が残るくらいの加熱でOKです

# 鶏ごぼう煮

鶏もも肉、新ごぼう、春にんじんなどを大きめに切ったら、炊飯器に入れて炊きます。ほったらかしでもちゃんと火が通り、お肉とごぼうが柔らかく仕上がるお手軽炊飯器レシピをぜひお試しください◎

## 【材料】 (2人分)

鶏もも肉 1枚(250g)  
(a) 醤油 小さじ1  
(a) 酒 小さじ1  
新ごぼう 2本(100g)  
春にんじん 1/3本(50g)  
しいたけ 2個  
(b) 水 100ml  
(b) 醤油 小さじ2  
(b) 砂糖 小さじ2  
(b) みりん 小さじ2  
(b) ごま油 小さじ1  
きぬさや2枚

## 【作り方】

1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り(a)で下味を付ける
2. ごぼうは乱切りにし酢水に浸ける(酢小さじ1：水300ml)、にんじんは乱切り、しいたけは十文字に4等分、きぬさやは筋を取る
3. 炊飯器に(b)を入れ混ぜ、1と2を加え通常の炊飯モードで炊く
4. 炊きあがり3分前にきぬさやを入れて火を通す

## 【ポイント】

- ごぼうは酢水に浸けて変色を防ぎましょう



## 桜エビのふわふわ豆乳みそスープ

豆乳に少量のお酢を加えてふるふるっと固まる、台湾の朝食でよく食されているスープをご紹介します。たっぷりのたんぱく質とお酢の疲労回復効果、桜エビとかいわれ大根でカルシウムが摂取できます。朝にたんぱく質を摂取すると安眠効果が高まると言われています。

### 【材料】 (2人分)

- (a) 豆乳 300ml
- (a) みそ 小さじ2
- 米酢 小さじ4
- ごま油 小さじ2
- 桜エビ 小さじ2
- かいわれ大根 適量
- バケット 適宜

### 【作り方】

1. かいわれ大根は根元を切る、バケットはトースターでこんがり色が付くまで焼く
2. 耐熱容器に豆乳とみそを入れて混ぜ、電子レンジ600wで2分加熱する
3. 食べる器を2つ用意し米酢を半量ずつ入れ、2を半量ずつ注いだら、かいわれ大根と桜エビを盛り、仕上げにごま油をまわしかける

### 【ポイント】

- レシピの分量で作るとおぼろ豆腐のようなふわふわに、お好みでお酢を倍量に増やすとしっかりめに固まります
- 鍋で豆乳を温める場合は沸騰はさせずに湯気が立つくらい温まればOKです

