

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

2025年5月版

白みそ豆腐ディップのスティック唐揚げ

鶏ささみ、ヤングコーン、アスパラなど、片栗粉を付けてフライパンで揚げ焼きにします。豆腐と白みそを合わせたたんぱく質豊富なディップ。GWの人が集まる場にも◎

【材料】 (2人分)

▽ディップソース

絹豆腐 100g

(a) 白みそ 大さじ1

(a) 粒マスタード 大さじ1/2

(a) オリーブオイル 小さじ1/4

▽スティック

鶏ささみ 2本

塩 少々

好みの野菜(アスパラ2本、ヤングコーン4本、赤かぶ1個など)

(b) 練り粉(薄力粉 大さじ2：水 大さじ4)

パン粉 大さじ3

油 適量



【作り方】

1. 絹豆腐は重ねたペーパーで水気をおさえる、スティック用の具材は食べやすい大きさに切り、鶏ささみは塩で下味をつける
2. ボウルに(a)を混ぜてディップを作る
3. 別のボウルに(b)を混ぜて練り粉を作り、具材をくぐらせパン粉を付けて揚げ焼きにする

【ポイント】

- 絹豆腐はペーパーでしっかり水気をおさえると時間が経っても水っぽくなりません

電子レンジいなり寿司

手間がかかりそうなイメージがあるいなり寿司作り。皮も具材も電子レンジを使って時短に♪ひじきや炒りごまでミネラル、切干大根でカルシウムの補給もできます◎

【材料】 (6個分)

▽いなり皮

油揚げ 3枚

(a) 水 50ml

(a) 醤油 小さじ2

(a) 砂糖 大さじ1と1/3

(a) みりん 大さじ1

▽ごはん

にんじん 20g

芽ひじき 大さじ2

切干大根 大さじ2

薄切り干しシイタケ 大さじ2

水 50ml

ごはん 270g

【作り方】

1. 油揚げは半分に切り手で袋状に優しく広げ、お湯に浸けてしっかりペーパーで水気をふき取り油抜きをする
2. 大きめの耐熱容器(タッパー可)に(a)を混ぜ、切った油揚げ6枚の裏表に調味液を馴染ませてから、密着させるようにラップをする
3. 耐熱容器の上からふんわりラップをかけ、電子レンジ600w2分加熱する
4. にんじんは千切り、切干大根と干ししいたけは小さめに切り、芽ひじきと水と一緒に耐熱容器に入れふんわりラップをかけ電子レンジ600w3分加熱する
5. 3にごはんを加え混ぜ、2のいなり皮に詰める

【ポイント】

- いなり皮は調味液に漬けたまま一晩おくと、味が馴染んでより美味しくなります
- 少量の調味料でも、ラップを密着させることで味が均一にしみやすくなります



2色のグレープフルーツゼリー

ピンクとホワイト、2種類のグレープフルーツを使った、さっぱりしたゼリーはいかがでしょう。旬の果物を使用し、おやつでしっかりビタミン補給◎

【材料】 (2人分)

- (a) 粉ゼラチン 5g
- (a) 水 大さじ2
- グレープフルーツホワイト 1個
- グレープフルーツルビー 1個
- (b) 水 100ml
- (b) 砂糖 大さじ4
- 果汁 150ml

【作り方】

1. グレープフルーツは各3/4個分はしぼって果汁にし、1/4個分は房から果肉を取り出す
2. 小鍋に(a)を入れ5分置き、弱火にかけ粉ゼラチンを溶かしたら、(b)を加えて砂糖を溶かし、火を止めて果汁を合わせる
3. 2の液体の2/3量を器に注ぎ入れ、残りの1/3量は小さなボウルやバットに果肉と一緒に入れ、冷蔵庫に1時間入れて冷やす
4. 器に注ぎ入れたゼリーの表面が固まったら、上に果肉ゼリーをのせ、もう一度冷蔵庫に入れ30分～1時間冷やす

【ポイント】

- 果肉と果汁の両方を使うことで見栄えする仕上がりになります♪

