



＼ 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6月版

炊き込みチャーハン&エビチリ

炊飯器で二品同時に完成する、忙しい日のお助けレシピです。枝豆はたんぱく質が豊富で疲労回復にオススメの食材。ぜひお試しください♪

【材料】 (2人分)

<チャーハン>

米 1合

(a) 醤油 小さじ1

(a) 酒 大さじ1/2

(a) ごま油 小さじ1

焼き豚 30g

枝豆(生) 50g

<エビチリ>

エビ 120g

酒 小さじ1

玉ねぎ 1/4個

(b) ケチャップ 大さじ2

(b) おろしにんにく 小さじ1/4

(b) おろししょうが 小さじ1/8

(b) 鶏ガラスープの素 小さじ1/4

(b) 片栗粉 小さじ1/2

【作り方】

1. 研いだ米と5mm角に切った焼き豚を炊飯器に入れ、水と(a)を入れ、規定量の水分に合わせる。
2. 枝豆をクッキングシートで包む。
3. エビは洗ってペーパーで水気をよく押さえて酒で下味を付け、たまねぎは薄切りにする。ボウルにエビ・玉ねぎと(b)を混ぜ、クッキングシートで包む。
4. (1)の上に(2)と(3)をのせ、炊く

【ポイント】

- チャーハンは完成時に白コショウ少々、エビチリは(b)と一緒に豆板醤をお好みで加えてください



サバ缶のふわふわつくね

記憶力アップが期待できるEPAを含む青魚のサバ缶と豆腐を混ぜてふわふわに仕上げます♪大葉とポン酢でさっぱりした味わい、冷えても柔らかいのでお弁当のおかずにも使えます◎

【材料】 (2人分)

- (a) サバ缶 1缶(90g)
- (a) 片栗粉 大さじ1と1/2
- (a) 木綿豆腐 100 g
- (a) 大葉 4枚
- (a) おろししょうが 小さじ1/2
- (a) 醤油 小さじ1
- 油 小さじ1
- ポン酢(醤油大さじ1/2・レモン汁大さじ1で自作できます◎)

【作り方】

1. 木綿豆腐は、3重にしたペーパーで包み、水気をしっかり押さえこれを2回繰り返す、大葉は手で小さくちぎる
2. ボウルに(a)入れよく混ぜ、6等分に分け楕円形に成形する
3. フライパンに油をひき、2を並べたら中～弱火で1分、焼き色が付いたら裏返して弱火で3分焼く

【ポイント】

- ・ 豆腐の水切りをしっかりとすることで成形しやすくなります。



なすのキーマカレー

ひき肉となすを電子レンジで加熱して作る簡単キーマカレー。発酵食品であるみそを使用し腸活にも◎冷凍保存しておけば、お弁当や夏休みのお助けメニューにもなります♪

【材料】 (2人分)

豚ひき肉 80g
玉ねぎ 1/4個(50g)
なす 1本(80g)
トマト缶 100g
カレールー 1片
みそ 小さじ2
おろしにんにく 小さじ1
水 大さじ1
ゆで卵 お好みで

【作り方】

1. 玉ねぎとなすは、5mm角に切る
2. 耐熱容器に材料全てを入れて混ぜたら、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600w6分加熱する
3. ごはん・ゆで卵と一緒に器に盛る

【ポイント】

- みそを加えることで味わいにコクがでます
- コンソメライスの作り方（お米1合：顆粒コンソメ小さじ2（2合の場合は小さじ3）を混ぜて炊く）

