

The background features several blue line drawings 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7月版

発酵ダレの冷やし中華

夏の定番メニューといえば冷やし中華。発酵食品の甘酒を使って甘味を出し、さらにお酢を合わせてさっぱりした味わいの「発酵ごまだれ」に仕上げました♪お好みで辛味を加えても美味しくいただけます◎

【材料】 (2人分)

中華麺 2玉(200g×2)
お好みの野菜(トマト、きゅうり、コーン、オクラ、もやしなど)
白いりごま適量

<タレ>

- (a) 白ねりごま 大さじ2と2/3
- (a) 甘酒 大さじ4
- (a) 醤油 大さじ1と1/2
- (a) 米酢 大さじ2
- (a) 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- (a) 水 大さじ1と1/2
- (a) ごま油 小さじ1/4

【作り方】

1. 麺は茹でて冷水で冷やしてよく水を切る
2. 具材として、お好みの野菜を食べやすい大きさに切る
3. ボウルに(a)を混ぜてタレをつくる

【ポイント】

- ・ タレが薄まらないよう、麺は良く水気を切りましょう。
- ・ 冷凍のオクラを使うとよりお手軽です。もやしは茹でてお召し上がりください。



フライパンたこ焼き

たこ焼きはフライパンで作れちゃいます！夏休みにお家でお祭り気分を楽しめる一品。タコにはビタミンB12とタウリンが含まれており、集中力の向上や疲労回復が期待できます。

【材料】（2人分）

<生地>

(a) 卵 1個

(a) 薄力粉 60g

(a) 水 200ml

(a) 長芋 30g

(a) 和風顆粒だし 小さじ1/2

(b) ゆでたこ 50g

(b) 紅しょうが 15g

(b) 天かす 30g

油 適量

<トッピング>

ソース 適量

マヨネーズ 適量

青のり 適量

かつお節 適量

【作り方】

1. 長芋は皮をむいてすりおろす、茹でタコは5mm大に切り熱湯にくぐらせる、紅しょうがは粗みじん切りにする
2. ボウルに(a)を入れしっかり混ぜ、(b)を加え混ぜる
3. フライパンに油をひき熱し、2を流し入れ中～弱火で7～8分、ひっくり返して極弱火で5分焼く
4. 食べやすい大きさに切って器に盛り、お好みでトッピングする

【ポイント】

- 生地は液体部分が流れない程度に固まってからひっくり返すと失敗しません。卵焼き器でも作れます。



パイナップルヨーグルトアイス

とっても簡単！製氷機で作れるお手軽アイスのご紹介です。
疲労回復のビタミンB1やクエン酸を多く含むパイナップルとビタミンCを豊富に含むキウイは夏バテ予防のオススメ食材。発酵食品のヨーグルトと甘酒を使用しヘルシーに。

【材料】（作りやすい分量・12個）

(a) ヨーグルト 150g

(a) 甘酒 70g

パイナップル 100g(パックのひと口大で5～6個)

キウイ 1個

【作り方】

1. パイナップルとキウイは1cm角に切る
2. 製氷機に(1)を入れ、ボウルで混ぜた(a)を流し入れ、容器を台にトントンとしてならす
3. 冷凍庫で2時間～冷やし固める

【ポイント】

- ・ 砂糖不使用、甘酒とフルーツの爽やかな甘味をお楽しみください◎
- ・ お好みのフルーツでアレンジしてみてください♪

