



＼ 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8月版

サバとズッキーニの冷やしみぞれ

記憶力アップなどに良いとされるDHAやEPAを含むサバと、夏が旬のズッキーニを焼いて、薬味を混ぜた大根おろしを合わせさっぱりと仕上げます。味付けはめんつゆを使ってお手軽に◎

【材料】 (2人分)

生サバ(3枚おろし) 2枚
塩 少々
ズッキーニ緑・黄 各1/4本
片栗粉 大さじ2
油 大さじ2
(a) 大根 4~5cm(200g)
(a) めんつゆ(3倍濃縮タイプ) 大さじ1
(a) 米酢 大さじ1
(a) 大葉 2枚
(a) みょうが 1本

【作り方】

1. ズッキーニは各色4枚の輪切り、大根はすりおろしザルにあけて汁気を切る、大葉とみょうがは粗みじん切りにする。
2. 生サバは、大き目の骨を取って1枚を4等分に切り、塩をふって5分置く。
3. ズッキーニとペーパーで水気をおさえた生サバに片栗粉をまぶす。
4. フライパンに油をひき中火にし、3を並べたら、中火で1~2分、焼き色が付いたら裏返して弱火で3分焼く。
5. ボウルに(a)を混ぜる。
6. 器に4を盛ったら5のタレを回しかけ、中央に薬味おろしをこんもりと盛りつけたら完成。

【ポイント】

- 大根の辛味が苦手な場合は加熱すると辛味が和らぎます(電子レンジ600wで1分)



ツルムラサキと卵の中華スープ

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なツルムラサキ。冷たいものを食べることが多くなる時期は、スープを取り入れて内臓が冷えないようにサポート。むくみ解消にもオススメ♪

【材料】 (2人分)

- (a) 水 300ml
- (a) 鶏ガラスープの素 小さじ2
- (a) 醤油 小さじ1
- (a) おろししょうが 小さじ1/2
- ツルムラサキ 2本(50g)
- 絹豆腐 100g
- 卵 1個
- 水溶き片栗粉(片栗粉 大さじ1/2：水 大さじ1)
- (b) 白いりごま 小さじ1
- (b) ごま油 小さじ1

【作り方】

1. ツルムラサキは2cm幅に切る、卵はボウルに割り溶く。
2. 鍋に(a) とスプーンですくった絹豆腐を入れ、中火にかけ、沸いたらツルムラサキを入れる。
3. 沸いたところに水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら溶き卵を流し入れる。
4. 卵が固まったら(b)を加え、器に盛る。

【ポイント】

- とろみを付けて、しっかり沸いたところに卵を流し入れると、ふんわりキレイに仕上がります



フライパンピザ

オーブンがなくてもOK！フライパンで作れるクリスピー生地のパザレシピをご紹介します。子どもたちにも作れる手順にしているので、夏休みの自由研究や新しい挑戦に。ぜひご活用ください♪

【材料】（直径20cm／1枚分）

- (a) 強力粉、薄力粉 各50g
- (a) ベーキングパウダー、砂糖 各小さじ1
- (a) 塩 小さじ1/4
- (b) オリーブオイル 大さじ1/2
- (b) 水 50ml
- 玉ねぎ 1/4個(50g)
- (c) トマトケチャップ 大さじ3
- (c) おろしにんにく 小さじ1/2
- (d) オリーブオイル 大さじ1/2
- ピザ用チーズ 20g
- (e) ミニトマト 4個、ウィンナー 2本、バジルの葉 2枚(お好みで)

【作り方】

1. 玉ねぎは薄切りにし(c)と和える、ミニトマトは半分に切り、ウィンナーは斜め薄切りにする
2. ボウルに(a)を混ぜ、(b)を加え、手でひとまとめになるまで4～5分こねる
3. フライパンの大きさに合わせたクッキングシートを用意し、直径20cmになるように生地を中央から手で押し広げ、1cm程のフチを作る
4. 広げた生地に、フチまで(d)オリーブオイルを塗り、玉ねぎ・ケチャップを広げた上に(e)を散りばめる
5. フライパンにのせ、フタをして弱火で10～15分焼く

【ポイント】

- ・ (a)と(b)は、スケール等を使って分量通りに。生地が硬すぎたり、柔らかくなりすぎるのを防ぎます。
- ・ 生地を広げる際に伸びにくかったら、少し時間をおいて生地を休めると伸びやすくなります。

