

The background features several blue line-art illustrations of vegetables: a large leafy vegetable (like lettuce or spinach) 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, a whole 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9月版

たっぷり トウモロコシのつくね

甘味の強いトウモロコシは9月まで旬なので、ぜひフレッシュなものを味わってほしいです。お弁当用の小さめサイズのつくねは串にさして盛りつけると可愛いです。

【材料】 (2人分)

油 大さじ1

(a) 鶏ももひき肉 200 g

(a) おろししょうが 小さじ1/2

(a) 片栗粉 大さじ1

(a) みそ 大さじ1/2

トウモロコシ 1/2本

(b) みそ 大さじ1

(b) みりん 大さじ2

(b) 水 大さじ2

【作り方】

1. トウモロコシは包丁で芯から切り落とす
2. ボウルに(a)を入れよく練ったら、トウモロコシを加え混ぜ12等分にし、丸めて軽く押して厚みを半分ほどにする
3. フライパンに油をひき熱し、2を並べたら中火で2分、焼き色が付いたらフタをして極弱火で3〜4分焼く
4. ボウルに(b)を混ぜる
5. フライパンの余分な油をペーパーでふき取り、4を注ぎ入れつくねにからめる

【ポイント】

- つくねの生地をしっかり練ってからトウモロコシを加えることで、型崩れを防ぎます
- 丸める時に手に油を付けると形を整えやすいです◎
- 粗熱が取れたあと、串にさして盛りつけると、かわいく仕上げるができます♪



オクラと山芋の梅塩麴和え

夏の暑さで疲れた胃腸を労わるネバネバ食材の副菜。梅干しのクエン酸で疲労回復に◎大きめに切ると食べ応えあり、小さく切ってごはんや麺に合わせるアレンジもオススメです。

【材料】 (2人分)

オクラ 4本
塩 少々
山芋 4～5cm(100g)
梅干し 2個
(a) 白みそ 大さじ2
(a) 塩麴 小さじ1



【作り方】

1. オクラはヘタとガクを落とし塩を軽くふりまな板で転がして板ずりにし、沸騰したお湯で1～2分茹でる
2. オクラはななめ半分、山芋はピーラーで皮をむき7～8mmの半月切りにする(大きさにより輪切りでもOK)
3. 梅干しは種を取り包丁で叩いてペーストにし、ボウルにで(a)と一緒に混ぜ、2を加え和える

【ポイント】

- ・ オクラは板ずりすることでチクチクする産毛を取ります
- ・ 白みそや塩麴を使うことで腸活になり、素材の色味も活かせます

シーフードの冷製スープパスタ

夏の暑さがまだまだ続く9月。さっぱりした冷たいスープパスタのレシピをご提案します♪シーフードミックスでたんぱく質をしっかりと補給し、残暑を乗り切りましょう！

【材料】（2人分）

冷凍シーフードミックス 240g

(a) 酒 大さじ2

(a) 水 大さじ2

(a) おろしにんにく 小さじ2

(b) 塩麹 大さじ3

(b) オリーブオイル 大さじ1

(b) レモン果汁 大さじ1と1/2

(b) 無調整豆乳 120ml

(b) 水 120ml

スパゲッティ 140g

ラディッシュ 2個



【作り方】

1. 冷凍シーフードミックスは解凍し、小鍋に(a)と一緒に入れフタをし中火で3分加熱する
2. ボウルに(b)を混ぜ、粗熱の取れた1を汁ごとに加え冷蔵庫で冷やす(目安：20分～)
3. スパゲッティは0.8%の塩を加えた湯で規定時間通りに茹で、流水にあて冷やし、しっかり水気を切る
4. 冷やしたスープに3と薄切りにしたラディッシュを加え混ぜ、器に盛る

【ポイント】

- おろしにんにくは生のにんにくを使った方が断然美味しくなります◎
- ベースのスープを事前に作って冷凍保存しておいてもOKです！