



＼ 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10月版

かぼちゃアイス白玉添え

2025年の十五夜は10月6日(月)です。お月見に合わせた簡単アイスのデザートをご紹介します。かぼちゃは血行促進や風邪予防のビタミン類を含む緑黄色野菜。電子レンジで加熱しフォークでつぶすだけでOKです。

【材料】 (作りやすい分量)

かぼちゃ皮むき 200g(約1/4個分)

水 大さじ2

バニラアイス 100g

(a) 白玉粉 60g

(a) 砂糖 小さじ2

(a) 水 大さじ3

ゆであずき 大さじ2

メープルシロップ 適宜



【作り方】

1. かぼちゃは皮を切り落とし2cm角にし、水と一緒に耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけた後電子レンジ600wで6分加熱する。
2. フォークしっかりとつぶしたら、バニラアイスを混ぜ冷凍庫で1時間～冷やす。
3. ボウルに(a)をよく混ぜ12等分に丸めたら、軽く中央をへこませて、沸騰した湯で2分茹で冷水にとる。
4. 器にかぼちゃアイス、ゆであずき、白玉の順で盛り付ける。お好みでメープルシロップをかけてお召し上がりください。

【ポイント】

- バニラアイス进行混ぜる際、溶けて液体になっても大丈夫です。
- かぼちゃアイスは冷えて固まったら、スプーンなどで混ぜて程よい固さにしてから器に盛ると、食べる時に口どけが良くなります。

秋鮭ときのこの塩麴炊き込みごはん

旬の秋鮭とすだちを合わせた秋の香りただよ炊き込みごはん。塩麴を使うことで鮭とお米がふっくら炊きあがり、魚の臭み取りにも◎

【材料】 (2人分)

米 1合

(a) 和風顆粒だし 小さじ1/2

(a) 塩麴 大さじ1と1/2

(a) 酒 大さじ1/2

(a) みりん 大さじ1/2

(a) おろししょうが 小さじ1/2

秋鮭 1尾(80g)

塩麴 大さじ1/2

お好みのきのこ 50g ※写真はしめじ・まいたけ使用

すだち 1個

青ねぎ 1本



【作り方】

1. 秋鮭は6等分に切り塩麴で下味を付ける、きのこは根本をおとしてほぐす、すだちは薄切り、青ねぎは小口切りにする
2. お米は研いで(a)と一緒に炊飯器に入れ、規定量の水になるように調整して加える
3. きのこと、秋鮭の順にのせ、炊く
4. 炊きあがったら、すだちをのせて青ねぎをちらす

【ポイント】

- 土鍋で炊く場合：研いだお米と同量の水分(aの調味料と水を合わせたもの)を用意し、具材をのせたらフタをして強火にかけ、沸いたら弱火で10分炊く

ハロウィンおでん

大根、はんぺん、こんにゃくなどをかぼちゃやオバケやの形で型抜きし、ウィンナーでミイラに。根菜やこんにゃくでしっかり腸活しつつ、かわいい見た目が食卓を楽しく彩りましょう◎

【材料】（作りやすい分量）

大根 1.5cm×2個
にんじん 1/2本
はんぺん・こんにゃく 各1枚
結び白滝・結び昆布 各4個
ウィンナー 4本、ちくわ 2本、油あげ 2枚
たこ 80g
お好みのねりもの 適宜
(a) だし 1リットル
(a) うすくち 醤油大さじ3
(a) みりん 大さじ3

【作り方】

1. にんじんは面積が大きく取れるように縦4枚に切ってかぼちゃ型に型抜き、大根・はんぺん・こんにゃくは星形やおばけや十字架などで型抜きする。
2. 油揚げは長い方を縦にして3等分に切り、くるくるまいて串で留める。ちくわは3mm幅の薄切りにしてウィンナーに通してミイラをつくる。
3. こんにゃくと結び白滝とたこはサッと湯でこぼし臭みを取る、油揚げはお湯をかけて油抜きをする。
4. 鍋に(a)を入れだしを用意し、はんぺんとたこ以外の具材を入れて蓋をして煮る。
5. 根菜に火が通ったら、はんぺんとタコを加え軽く煮る。

【ポイント】

- 煮るとはんぺんは大きく膨らみ、タコは色が出やすいので後から加えます
- 具材から味がしっかり出るので、調味料はひかえめでOKです

