

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11月版

# 牛肉とさつまいもの甘辛炒め

甘辛の味付けが合う牛肉とさつまいもを組み合わせ、ごはんが進む一品を作ってみませんか？お肉は赤身の部位を使用することで筋肉アップを目指しましょう◎

## 【材料】 (2人分)

ごま油 大さじ1  
牛肉赤身部位(ハラミ) 120 g  
(a) 醤油 大さじ1/2  
(a) 酒 大さじ1/2  
(a) おろしにんにく 小さじ1/2  
さつまいも 100 g (5~6cm)  
たまねぎ 1/4個(50g)  
小松菜 1茎(50g)  
(b) 醤油 大さじ1  
(b) みりん 大さじ1  
(b) 砂糖 小さじ1/2  
白いりごま 小さじ1



## 【作り方】

1. 牛肉は(a)で下味を付ける、さつまいもは5mm幅に切り水に浸ける、玉ねぎは1cm幅のくし切り、小松菜は3cm幅に切る
2. フライパンに油をひき、ペーパーで水気をとったさつまいもを並べ中火で3分両面に焼き色が付くように焼く
3. 玉ねぎ加え炒め、しんなりしてきたら牛肉を加え、牛肉に火が通ったら小松菜と(b)を加える
4. 小松菜に火が通ったら白いりごまを加え混ぜる

## 【ポイント】

- 先にさつまいもを焼くことでしっかり火が通り、甘みも増します

# れんこんハムチーズのガレット

れんこんは喉の潤い維持や炎症を抑える働きがあると言われています。輪切りが可愛いれんこんを活かして、朝ごはんやおやつにオススメのガレットを作ります。

## 【材料】 (2人分)

オリーブオイル 大さじ1  
れんこん 100 g  
片栗粉 大さじ1と1/2  
ピザ用チーズ 20g  
ハム 4枚



## 【作り方】

1. れんこんはピーラーで皮をむいて薄切りにし、ボウルに入れて片栗粉をまぶす
2. フライパンにオリーブオイルをひきれんこんを広げ、チーズ、ハムの順にのせて弱火で10分焼く
3. ひっくり返して1分焼く

## 【ポイント】

- 弱火でじっくり焼くことでれんこんの甘さが出て、全体がしっかりくっつきます
- 時々フライ返しで押すことでれんこんに焼き色が付きやすくなります

# 干し柿とナッツのカナッペ

免疫力を高めるビタミンAや食物繊維が豊富な干し柿と、記憶力を高めるクルミなどのナッツを合わせます受験に向けてエンジンがかかってくる時期、食からのサポートも◎

## 【材料】（作りやすい分量）

干し柿 20 g  
ミックスナッツ(無塩・ロースト) 10g  
クリームチーズ 30g  
バケット薄切り 6枚

## 【作り方】

1. 干し柿は5mm角、ナッツは粗刻みにする
2. ボウルに1とクリームチーズを入れ混ぜる
3. バケットにのせる

## 【ポイント】

- 具材は食感が残る大きさに切ると美味しいです
- お好みではちみつをかけても◎

