

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12月版

鶏肉とリンゴの塩麴ポトフ

風邪予防には内臓を温めることが重要なので、煮込み料理で身体の中からホカホカに。発酵食品の塩麴でお肉柔らかく＆うま味アップ、りんごとかぶは腸活食材なので、免疫力を高めるクリスマスにも使える一品です。

【材料】 (2人分)

鶏もも肉 1枚(約250g)

(a) 塩麴 大さじ2

りんご 1/2個

玉ねぎ 1/2個

かぶ 1個

(b) 水 300ml

(b) 塩麴 大さじ1/2

(b) にんにく 1片

(b) 鶏ガラスープの素 小さじ1

ローズマリー 適宜

【作り方】

1. 鶏もも肉は6等分に切り(a)塩麴で下味を付ける
2. りんごはひと口大、玉ねぎは芯を残したまま4等分のくし切り、かぶは皮をむき4等分、にんにくは4枚の薄切りにする
3. 鍋に下味を付けた鶏もも肉と玉ねぎと(b)を入れ、フタをして中火で7～8分煮る
4. りんごとかぶを加え弱火で5分煮る
5. 器に盛り、お好みでローズマリーを飾る

【ポイント】

- 鶏もも肉は塩麴に漬ける時間が長いとより柔らかく仕上がります
- 玉ねぎは芯を残したまま切ることバラバラになりません
- りんごとかぶは火が通りやすいので、後から加えて煮ます



ちぢみほうれん草といちごの白和え

この時期だから味わえる旬のちぢみほうれん草は、味が濃くとても美味しいです。甘酸っぱいいちごを合わせ、クリスマスカラーの副菜を作ります。トッピングに使用するクルミは脳活性にも◎

【材料】 (2人分)

木綿豆腐 200g → 水切り後 約160g

(a) 砂糖 小さじ1

(a) 白練りごま 大さじ1

(a) 淡色の味噌 大さじ1

ちぢみほうれん草 2〜3茎(100g)

いちご 4個

くるみ 適量



【作り方】

1. 木綿豆腐はペーパーを三重にして水気をよく取る、ほうれん草は根元を落とし3cm幅に切り茹でる、いちごはヘタを取り4等分に切る、くるみは半分に割る
2. ボウルに水切りした木綿豆腐を入れゴムベラでしっかりつぶしたら、(a)を加え混ぜる
3. ほうれん草といちごを混ぜる
4. 器に盛り、くるみをちらす

【ポイント】

- ほうれん草を茹でるときは塩を少々加えると緑色が鮮やかに仕上がります
- 使用する味噌は、淡色系のもの(黄色いもの)にすると仕上がりがキレイ、オススメは甘口タイプです

黒豆の伊達巻き

お節料理の伊達巻きは、はんぺんを使うと手軽に作ることができます。黒豆の「まめまめしく働けますように」「まめに暮らせますように」の願いを込めた伊達巻きアレンジレシピです。豆が苦手なお子さまにも◎

【材料】 (1本分)

- (a) 卵 4個
- (a) はんぺん 100g
- (a) 砂糖 大さじ3
- (a) 黒煮豆 100g
- (a) 醤油 小さじ1
- なたね油 小さじ2

【作り方】

1. ミキサーに(a)を入れて30秒攪拌する(またはボウルに入れてハンドブレンダーで攪拌する)
2. フライパンに油をひきよくあたためペーパーで馴染ませたら、1の生地を流し入れ、ふたをして極弱火にして12～15分蒸し焼きにする
3. フライ返しなどを使い、そのままの向きでまな板の上に取り出し、両端1.5cmをカットし、手前1.5cmをななめにそぎ切りにする
4. 2でカットした端の部分を手前に置き、手前から優しく巻いてからラップでしっかり包む、それから巻きすで巻いて、両端と中央の3か所を輪ゴムで止めて形を整える
5. 冷めたら1.5cm幅に切る

【ポイント】

- ・ 使用するフライパンは直径26cm以上の大きいサイズが適しています。
- ・ 生地が厚くなると巻いたときに割れやすくなってしまうので、サイズの小さいフライパンを使用する場合は2/3量などに調整してください。
- ・ フライパンのふたがない場合は、温める前にフライパンに合わせたサイズのアルミホイルを用意し、フタを作っておくのがおすすめ◎

