

The background features several blue line drawings of vegetables: a large leafy vegetable (like lettuce) 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, an 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

2026年1月版

柚子みりんシロップ フレンチトースト

みりんは、実は煮詰めるとメープルシロップのようにコクのあるソースになることをご存知でしたでしょうか。柚子香る、お正月明けの気分転換になる一品のご提案です♪

【材料】 (2人分)

本みりん 100ml
柚子の皮 小さじ1
食パン6枚切り 2枚
(a) 卵 2個
(a) 牛乳 100ml
(a) 砂糖 大さじ2
ベーコン 4枚
油 小さじ1
ベビーリーフ 適量

【作り方】

1. 本みりんは鍋に入れて火にかけ、沸いたら弱火で5分煮詰め(目安は約半量)、みじん切りにした柚子皮を加える
2. 食パンは十字の4等分に切り、(a)に漬ける
3. フライパンに油をひき熱し、2を焼き色がつくまで弱火で焼き、取り出したら中火にしてベーコンを焼く
4. 器に盛り、柚子みりんシロップをかける

【ポイント】

- 卵液にパンを漬ける際は、ボウルよりもバットを使用すると全量キレイに浸み込みます
- みりん風調味料ではなく、本みりんがおすすめです
- みりんシロップは柚子皮なしのそのままでも美味しいです
- 柚子皮は使う直前に入れると香りが残ります



ミニトマト入りロールとんかつ

受験応援弁当のご紹介です。“重ねた努力が実を結ぶ”“勝つ”の意味を込めて、豚肉を重ねてとんかつに。ミニトマトの赤丸で合格祈願♪

【材料】 (2人分)

豚バラ薄切り肉 4枚

塩 少々

ミニトマト 4個

(a) 薄力粉 大さじ1と1/2

(a) 水 大さじ1と1/2

パン粉 大さじ1と1/2

揚げ油 適量



【作り方】

1. 豚バラ肉に塩をふり、ヘタを取ったミニトマト1個に豚肉1枚分を使い、全体を覆うように重ねながら巻いていく
2. ボウルに(a)を混ぜ練粉を作ったら1の全体につけて、別のボウルに入れたパン粉をまぶす
3. 油を入れた鍋を中火にかけ、衣の色がきつね色になるまで2～3分ゆっくりと揚げる
4. 揚げたら包丁で半分に切る

【ポイント】

- ミニトマトに豚肉を巻くときはしっかり巻くとキレイに仕上がります
- アスパラやきのこなど、ほかの具材を巻いても美味しそうですね♪

冬野菜といわしのつみれ汁

つみれはイワシを包丁で叩いてしょうがと合わせて作ります。カルシウムと食物繊維がたっぷり摂れる、夜食にもオススメの身体を労わるみそスープです。

【材料】 (2人分)

いわし 3尾開き(身90g)
(a) おろし生姜 小さじ2
(a) 酒 小さじ1
(a) みそ 小さじ1
(a) 片栗粉 大さじ1
b) 水 400ml
b) みそ 大さじ2
b) 和風顆粒だし 小さじ1/2
b) おろし生姜 小さじ1/4
(c) 大根 1.5cm(30g)
(c) にんじん 1/5本(30g)
(c) しめじ 1/4パック(30g)
(c) さつまいも 1/6本(30g)
(c) 白菜 1/4サイズ1枚(50g)
長ねぎ5cm(20g)

【作り方】

1. 大根、にんじんは5mm幅のちょう切り、しめじは根元をおとす、さつまいもは5mm幅の輪切り、白菜は食べやすい大きさに切る、長ねぎは斜め薄切り
2. いわしは皮をはがし、粘りが出るまで包丁でたたいてaの調味料と合わせて4等分にする
3. 鍋に(b)と(c)を入れ、中火にかけ沸いたら弱火で7～8分煮る
4. 野菜に火が通ったら2をスプーンを使い汁にそっと落とし、5分煮たら最後にねぎを加える

【ポイント】

- つみれはとても柔らかいので、火が通るまではあまり触らずに煮るとキレイに仕上がります

