

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

2026年2月版

かぶと大豆の甘辛揚げ

節分に合わせて大豆を使用。大豆のたんぱく質、かぶの食物繊維、葉はビタミン、じゃこも加えればカルシウムも補給できる栄養たっぷりの一品に。

【材料】 (2人分)

油 大さじ 1と1/2
水煮 大豆 100g
片栗粉 大さじ1
かぶ 1個
かぶの葉 かぶ1個分
じゃこ 大さじ3
(a) みそ 大さじ1
(a) 砂糖 小さじ1
(a) みりん 大さじ1
(a) 水 大さじ1

【作り方】

1. 水煮大豆はペーパーで水気をふき取りボウルに入れ片栗粉をまぶす、かぶは8等分に切る、かぶの葉は3cm幅に切る、ボウルに(a)を混ぜておく
2. フライパンに油をひき片栗粉をまぶした水煮大豆を中火で5～6分、フライパンをゆすりながらカリッとするまで揚げ焼きにし、一度取り出す
3. 残っている油を使い、焼き色が付くまでかぶを焼く
4. かぶの葉・じゃこ・2を加え、葉がしんなりしたら合わせた調味料を加え全体にからめる

【ポイント】

- 大豆はペーパーでよく水気をおさえると片栗粉がしっかり付き、カリッと仕上がります
- かぶは葉を少し付けて切ると可愛いです



春雨のかに玉とろみスープ

包丁いらず、サッと作れる温まるレシピ。みかんの皮に含まれるリモネンはリラックス効果もあるので、勉強する夜食にもおすすめのレシピです。

【材料】 (2人分)

春雨 40g
カニカマ 6本
卵 2個
青ねぎ 1本
みかんの皮 適量
(a) 醤油 小さじ1
(a) おろししょうが 小さじ1/4
(a) 鶏ガラスープの素 小さじ2
(a) 水 560ml
水溶き片栗粉(片栗粉 小さじ2、水 小さじ4)

【作り方】

1. カニカマはほぐす、卵は溶く、青ねぎはハサミで刻む
2. 鍋に(a)を入れ中火にかけ、沸いたら春雨とカニカマを入れ2分煮る
3. 水溶き片栗粉を加え、とろみが付いたら卵を流し入れる
4. 器に盛って、お好みで青ねぎとみかんの皮をちらす

【ポイント】

- とろみを付けてから卵を流し入れるとふわふわに仕上がります
- お好みで、きのこや青菜を入れても◎



鶏もも肉の照り煮と蒸し春野菜

鶏肉と調味料を合わせ、付け合わせの野菜は切って包んだらスイッチON！炊飯器で同時に付け合わせまで完成する忙しい時のお助けレシピ。お弁当にも◎

【材料】（2人分）

鶏もも肉 1枚(300g)
(a) 醤油 大さじ1と1/2
(a) 砂糖 大さじ2/3
(a) みりん 大さじ1
(a) 酒 大さじ1
水 大さじ3
新じゃがいも 2個
菜の花 2本
バター 20g



【作り方】

1. 鶏もも肉は6等分～8等分に切る、新じゃがはよく洗い芽を取ったら半分に切る、菜の花は長さ半分に切る
2. 炊飯器の内釜に鶏もも肉と(a)を入れ、クッキングシートで包んだ新じゃがを乗せ、フタをして30分炊く
3. 残り5分になった時点でクッキングシートに包んだ菜の花を加える
4. 出来上がったら、新じゃがと菜の花にバターを乗せて溶かす

【ポイント】

- 炊飯器は機種により炊飯時間が異なりますが、30分間加熱するとちょうど良い仕上がりになります
- 菜の花はバターと合わせると苦みが和らぎ食べやすくなります