

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3月版

新玉ねぎと芽キャベツの ホワイトストロガノフ

甘みとコク、そしてとろみ付けにたんぱく質豊富な白みそを加え、季節の新玉ねぎと芽キャベツを合わせた春の一品。食物繊維が豊富なのでデトックスにも◎

【材料】 (2人分)

オリーブオイル 小さじ1
新玉ねぎ 1個(150g)
芽キャベツ 3個
牛肉切り落とし 160g
酒 大さじ1
(a) 牛乳 240ml
(a) 白みそ 大さじ2
(a) 醤油 小さじ1
(a) 顆粒コンソメ 小さじ1
パセリ 適宜

【作り方】

1. 新たまねぎは薄切り、芽キャベツは4等分に切る、牛肉は酒で下味を付ける
2. フライパンにオリーブオイルをひき熱し新玉ねぎを3分炒めたら、芽キャベツを加え2分、さらに牛肉を加え炒める
3. (a)を加えとろみがつくまで5分煮る
4. 器にごはんと3を盛り、パセリをちらす

【ポイント】

- 白みその粘性でグルテンフリーに仕上がります



新じゃがのもっちりお花マッシュポテト

旬の新じゃがいもを使って型抜きして揚げたポテトフライ。にんじんと組み合わせて可愛い花型にすれば、お花見や栄養補給にピッタリなおやつです。

【材料】 (2人分)

じゃがいも 300g (皮むき後 約250g)

(a) 片栗粉 大さじ2

(a) 塩 少々

にんじん 適量

揚げ油 適量



【作り方】

1. じゃがいもは皮をむき2cmのひと口大に切ったら5分ほど水に浸ける、にんじんは3mm角に小さく切る
2. じゃがいもの水を切って耐熱容器に水大さじ1(分量外)と入れ、ふんわりラップをしたら電子レンジ600wで5分加熱し、フォークで潰し(a)を混ぜる
3. ビニール袋に入れて15cm×15cm程に広げ(厚み約1cm)、クッキー型で抜いたら、中央に小さく切ったにんじんをつめる
4. 油できつね色になるまで30秒～1分揚げる

【ポイント】

- じゃがいもが温かいうちに潰すと潰しやすいです
- 火は既に通っているので、ほんのり色がつく程度で◎
- すぐに揚がるので、色が付きすぎないようにご注意ください

簡単いちごシロップ

色も味もかわいいちごを使って電子レンジでできる簡単シロップは、見た目と香りに癒されます。果物の甘さを活かして、アイスやヨーグルト、トーストにぜひ。

【材料】 (2人分)

いちご 100g(7~8個)

砂糖 大さじ2

レモン汁 小さじ1/2

【作り方】

1. いちごはヘタを取り縦半分に切る
2. 耐熱容器に材料すべてを入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ600w 1分加熱する
3. トーストやヨーグルトなどにお好みでかける

【ポイント】

- できたての温かい状態でも美味しいです、冷やすとシロップにとろみが出て使いやすくなります
- シロップの色味が濃く出るおすすめの品種は「あまおう」です

