

The background of the page is decorated with blue line drawings of various vegetables. In the top left is a large leafy vegetable like lettuce. In the top right are three cherry tomatoes and a whole onion. In the bottom left is a bell pepper. In the bottom right are two carrots. A central white frame with a decorative border contains the main text.

＼ 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4月版

豚肉とタケノコのみそ炊き込みごはん

早採りのたけのこはアクが少ないのが特徴。皮をむきカットしてからたっぷりの水で茹でれば、アクも抜けます。サクッとした食感と豚肉とみそのコクがクセになる美味しさ。腸活+エネルギー代謝アップにお役立てください◎

【材料】 (2人分)

米 1合
(a) みそ 大さじ1
(a) 酒 大さじ1/2
(a) みりん 大さじ1/2
豚バラ肉 60g
(b) みそ 大さじ1/2
(b) 酒 大さじ1/2
タケノコ 80g
青ねぎ 1本

【作り方】

▽タケノコのおく抜き

1. たけのこは皮をむき縦半分に切り、先端を切り落とす
2. 大きめの鍋に水とタケノコを入れ中火にかけ、30分茹でる
3. 根元に竹串をさしてスッと入れればOK、また、味見をしてえぐみがないかご確認ください
4. 食べやすい大きさに切る

▽炊き込みごはん

1. 米を研ぎ、内釜に(a)を入れてから規定量まで水を加える
2. 豚バラ肉は2cm幅に切り(b)で下味を付け、タケノコと一緒に1に乗せて炊く
3. お茶碗に盛り、斜め薄切りに刻んだ青ねぎを盛る

【ポイント】

- お肉の下味にみそを使うことで、より美味しく仕上がります♪



鯖と新玉ねぎの梅蒸し

旬の鯖と新玉ねぎがたっぷり食べられるレシピをご紹介します。新玉ねぎのケルセチンは血の巡りをよくしてくれます。鯖に含まれるDHAやEPAは記憶力アップに◎

【材料】 (2人分)

鯖 2尾 (80g×2)
(a) 醤油 大さじ1/2
(a) 酒 大さじ1/2
新玉ねぎ 1個
(b) 酒 大さじ2
(b) 水 大さじ1
梅干し 2個
水菜 1茎

【作り方】

1. 鯖は食べやすい大きさに切り(a)で下味を付ける、新玉ねぎは薄切り、水菜は3cm幅に切る、梅干しは種を除く
2. フライパンに新玉ねぎを広げ、上に鯖と梅干しを乗せ、(b)を加えてフタをしたら中火にし、沸いたら弱火で5分蒸す
3. 水菜を加え1分蒸す
4. 梅干しをくずしながら全体を和え、器に盛る

【ポイント】

- 蒸すことで鯖はふっくらとした食感になり、油不使用でヘルシーに仕上がります
- 梅干しの酸味でさっぱりいただけます♪



塩麴レモンの水餃子

塩麴で味付けしたスープで身体にスッと沁みこむ一品。
新生活の疲労をレモンのクエン酸で回復！

【材料】 (2人分)

豚ひき肉 60g
長ねぎ 1/6本(25g)
(a) 塩 少々
(a) おろしにんにく 小さじ1/4
(a) おろししょうが 小さじ1/4
(a) 片栗粉 小さじ1/2
餃子の皮 8枚
(b) 水 350ml
(b) 塩麴 大さじ3
春キャベツ 1枚(60g)
レモン輪切り 2枚
白こしょう 適宜

【作り方】

1. 長ねぎはみじん切り、春キャベツはざく切り、レモンの輪切りは半分に切る
2. 豚ひき肉に長ねぎと(a)を加えしっかり混ぜ、8等分にして餃子の皮で包む
3. 鍋に(b)を入れ中火にかけ、沸いたら2を入れ茹でる
4. キャベツを加えさらに煮て、しんなりしたらレモンを加える

【ポイント】

- 今回の包み方は、餃子の皮のまわりに水をつけたらパタッと二つ折りにし、両端をくっつけて丸みのある成形にしています。
- レモンは長時間入れると苦みが出るので、食べる直前に加えると爽やかに美味しくお召し上がりいただけます◎
- 大人は白こしょう多めがおすすめ♪

