



＼ 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5月版

春野菜と桜エビのポン酢焼きそば

GW中の昼食にもパパッと作れるレシピ。ポン酢と桜エビの組み合わせがアジアンの風味を出してくれます。桜エビに含まれるカルシウムは脳神経をサポート◎

【材料】 (2人分)

油 大さじ1
焼きそば麺 2袋(150g×2)
春キャベツ 2枚
新玉ねぎ 1/4個
菜の花 2本
スナップエンドウ 4本
桜エビ 10g
ポン酢 大さじ4

【作り方】

1. 春キャベツはざく切り、新玉ねぎは薄切り、菜の花は3等分に切る、スナップエンドウは筋を取る
2. 大きめのフライパンに油をひき、半面で焼きそば麺を焼き半面で春野菜を炒める
3. 全体を混ぜ、ポン酢を加えて味を調える

【ポイント】

- 焼きそば麺を炒める際は、水は加えずにほぐしながら炒めると、ベタっとならず仕上がりします
- お野菜はお好みで追加・変更してください◎



カツオのフライ トマトタルタル

旬の初鯨はさっぱりした赤みが特徴の旬の初カツオ。トマトの酸味を活かしたタルタルを合わせます。カツオに含まれるDHAやEPA、鉄分は脳の働きを支えます。

ゆで卵の黄色とトマトの赤がかわいらしい春の雰囲気です♪

【材料】 (2人分)

初カツオのたたき 160g

(a) 塩 少々

(a) おろししょうが汁 大さじ1/2

練り粉(薄力粉 大さじ3：水 大さじ3)

パン粉 大さじ6

ゆで卵 1個

トマト 中サイズ 1個(50g)

(b) かつお節 少々

(b) マヨネーズ 大さじ1

(b) 塩 小さじ1/8



【作り方】

1. カツオのたたきを1cm幅に切り、(a)で下味を付け、練り粉→パン粉をまぶしたらきつね色になるように揚げる
2. ボウルにゆで卵を潰して(b)を混ぜたら、5mm角に切ったトマトを加えサッと混ぜる
3. 器に揚げたカツオと添えるサラダを盛り、トマトタルタルをお好みでのせる

【ポイント】

- タルタルのトマトは食べる直前に混ぜた方が水っぽくならず美味しく仕上がります

緑茶ミルクゼリー

新茶の季節、お茶に触れてほしい想いからデザートをご提案します♪
コーヒーゼリーのようにクリームと合わせてみてください◎お茶に含まれるテアニンはリラックス効果と集中力アップの効果が期待できます。

【材料】 (2人分)

粉ゼラチン 1袋(5g)

(a) 水 大さじ2

白砂糖 大さじ2

(b) 水 200ml

緑茶パウダー 大さじ1

(c) 牛乳 大さじ1

(c) 生クリーム 大さじ1/2

【作り方】

1. 小鍋に(a)水を入れ粉ゼラチンをふるい入れたら、5分置く
2. 弱火にかけゼラチンを溶かしたら、砂糖と(b)水を1/4量を加える
3. 砂糖が解けたら火を止め、残りの(b)水と緑茶パウダーを加えよう混ぜる
4. 容器に流し入れ、冷蔵庫に入れ冷やし固める(目安：1時間～)
5. 食べやすい大きさに切って盛り付けたら、(c)をかける

【ポイント】

- ぷるんとした食感の固さにしていますが、固めが好みの方は、(b)の水を150mlに減らして作ってください

