

The background features several blue line-art illustrations 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6月版

サバ缶と梅干しの炊き込みごはん

EPAやDHAを含むサバ缶は脳を活性化し記憶力を高め、梅干しのクエン酸と合わせてカルシウム吸収力もアップ。一緒に副菜になる野菜を加熱すると、炊飯器調理だけでお弁当のおかずが完成します◎

【材料】 (2人分)

▽炊き込みごはん

米 1合

(a) 醤油 大さじ1/2

(a) 酒 大さじ1/2

(a) みりん 大さじ1/2

サバ缶 1缶

梅干し 2個

みょうが 1本

白いりごま 小さじ1

▽副菜

かぼちゃ 100g

(b) 醤油 小さじ1/2

(b) みりん 小さじ1/2

【作り方】

1. みょうがは縦半分に切ってから薄切りにする、かぼちゃは食べやすい大きさに切る
2. お米は研いで内釜に入れ、(a)の調味料を加えてから規定量まで水を加え、上にサバ缶と梅干しとみょうがを乗せる
3. かぼちゃは(b)と一緒にクッキングシートに包む
4. 炊飯器のスイッチを入れて炊く

【ポイント】

- かぼちゃは蒸すので甘みが増し、形がキレイに仕上がります
- サバ缶はそのまま盛ると一品として見栄えがします。もちろんほぐしてもOKです



エビとズッキーニの エスニックガーリック炒め

めんつゆ×レモンでさっぱり！にんにくで暑さの疲労回復とスタミナ維持、カシューナッツに含まれるミネラルは脳機能を活性化し、記憶力や集中力を高めてくれます。エビはお好みで肉や魚に変えても◎

【材料】（2人分）

ごま油 大さじ1
にんにく 2個
ズッキーニ緑/黄 各1/3本
玉ねぎ 1/4個
むきえび 8尾
(a) 塩 少々
(a) 酒 小さじ1
カシューナッツ 30g
(a) レモン果汁 大さじ1
(a) めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
(a) はちみつ 大さじ1/2

【作り方】

1. にんにくはみじん切り、ズッキーニは乱切り、玉ねぎはくし切り、むきエビは(a)で下味を付ける
2. フライパンにごま油、にんにく、ズッキーニ、玉ねぎを入れて炒める
3. 香ばしい香りがしてきたらむきえびを加え、火が通ったら(a)を加え味を付ける

【ポイント】

- めんつゆ×レモン×はちみつでエスニック風味の味付けにしました
- 辛さが欲しい方は、輪切り唐辛子をお好みで加えてください



塩麹ガスパチヨ

スペインで食されるトマトをベースにした冷製スープ。特別な調理器具がなくても作れるレシピにしました。発酵食品である塩麹を合わせて、夏バテ防止や食欲のない時にぜひ作ってみてください。

【材料】 (2人分)

トマト 1個(150g)

きゅうり 1/2本(50g)

(a) 塩麹 小さじ2

(a) 米酢 小さじ1

(a) オリーブオイル 小さじ1

(a) おろしにんにく 小さじ1/8

【作り方】

1. トマトはヘタを取り、おしりの方に深さ5mm程で十字に切り込みを入れたら、鍋に湯を沸かし10秒浸け冷水に取り皮をむき、適当な大きさに切る
2. きゅうりはピーラーで緑色の部分をむき刻む、黄緑の部分をすりおろす
3. ボウルに1のトマトをフォークまたはマッシャーで潰し、すりおろしたきゅうりと(a)を加える
4. 冷蔵庫で冷やしたら器に盛り、刻んだきゅうりを飾る

【ポイント】

- ハンドブレンダーやミキサーがあれば、材料すべてを入れて攪拌すれば完成します◎
- きゅうりの緑色の部分をむくことで、スープの赤色がキレイに仕上がります◎

