

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7月版

フルーティーカレーつけ麺

りんごジュースを使用したフルーティーな味わいのサラッとしたテクスチャーのカレーつけ麺です。卵でたんぱく質補給、ビタミンB1を含む豚肉やオクラで疲労回復食材を使用しています。

【材料】 (2人分)

オリーブオイル 大さじ1/2

豚こま肉 80g

玉ねぎ 1/2個

そうめん 2束

ゆで卵 1個

(a) りんごジュース 150ml

(a) 水 250ml

(a) お好きなカレールー 2個

(a) おろしにんにく 小さじ1/8

(a) めんつゆ(三倍濃縮) 大さじ1/2



【作り方】

1. 玉ねぎは薄切り、オクラはガクをむく、ゆで卵は半分に切る
2. 鍋にオリーブオイルをひき熱し、豚こま肉と玉ねぎを中火で3分炒め、(a)を加え5分煮る
3. たっぷりのお湯を沸かし、そうめんとオクラを茹でる
4. 器に2を盛り、麺は食べやすいように小分けにして添える、オクラは斜め半分に切り飾る

【ポイント】

- 具材を炒めてから煮ることですま味が増します◎
- そうめんと野菜と一緒に茹でると時短に♪野菜不足をカバーしましょう！

タコと夏野菜のみそマリネ

旬のタコは疲労回復効果のあるタウリン、豊富なタンパク質を含みます。カラフルなパプリカはビタミン類を含み強い抗酸化力で紫外線対策に。みそを使った洋風の一品です。

【材料】 (2人分)

ゆでたこ 100g

きゅうり 1本

パプリカ赤/黄 各1/4個

(a) みそ 大さじ2

(a) 米酢 大さじ2

(a) オリーブオイル 大さじ2

【作り方】

1. 具材を食べやすい大きさに切る
2. ゆでたこはお湯をかける
3. ボウルに(a)を混ぜ、1と2を加え混ぜる

【ポイント】

- ゆでたこにお湯をかけることで臭みが取れ食べやすくなります
- みそとオリーブオイルを合わせることでバーニャカウダを思わせる風味になります



ブルーベリーヨーグルトアイス

眼精疲労を和らげてくれるブルーベリーは初夏が旬。フレッシュはもちろん、手軽に冷凍タイプで作れます。水切りヨーグルトを使用することで濃厚に仕上がります。

【材料】 (2人分)

バナナ 2本(正味160g)

(a) ヨーグルト 400g→200g

(a) 砂糖 大さじ2

ブルーベリー 100g



【作り方】

1. ヨーグルトはペーパーを乗せたザルにあけ3時間置き水気を切る
2. ジップロックに皮をむいたバナナを入れてつぶし、(a)を混ぜ、最後に冷凍ブルーベリーを加え軽く混ぜる
3. 冷凍庫で3時間冷やし、軽く揉んでディッシャーで器に盛る

【ポイント】

- 水切りに使用するペーパーは厚手のものがオススメ、ない場合は3～4枚重ねてください
- 水切りヨーグルトの代わりにギリシャヨーグルトを使用すると時間短縮になります◎
- ブルーベリーを加えたら混ぜすぎないようにすると、マーブル模様に仕上がります◎