

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8月版

トウモロコシの冷製茶碗蒸し

加熱調理は電子レンジで手軽に作れる、旬のとうもろこしを使用した食物繊維たっぷりの1品です。

冷やして美味しく食べられるので作り置きにも◎

【材料】 (2人分)

トウモロコシ1/3本

カニカマ2本

青ねぎ1/4本

(a)お湯150ml

(a)鶏ガラスープの素小さじ1

卵1個

【作り方】

1. トウモロコシは外皮をむいてラップをして電子レンジ**600w**2分30秒加熱する、カニカマはひと口大にする、青ねぎはななめ薄切りにする、卵はボウルに割り溶く
2. ボウルに(a)を溶かし、粗熱が取れたら溶いた卵と合わせて茶こしでこす
3. 加熱したトウモロコシは包丁でそぎ、トッピング用をよけたら残りは容器に入れる
4. 容器にカニカマ、青ねぎ、3の液体を注ぎ、ラップをかけて電子レンジ**200w**で5分30秒加熱する
5. 飾り用のトウモロコシを飾り、冷蔵庫で冷やす

【ポイント】

- 4の加熱の際は、電子レンジを必ず**200w**に指定してください。通常の**600w**だと火が入りすぎてすが立ってしまいます
- 温かいまま食べても美味しいです



みそガパオライス

本来は調味料にナンプラーを使用しますが、発酵食品のみそを使い簡単レシピにしました。コク出し効果と腸活に◎
長い夏を乗り切る、食欲そそる1品です。

【材料】（2人分）

鶏ひき肉200g
玉ねぎ1/4個（50g）
パプリカ各1/4個
バジルの葉6枚
(a)オリーブオイル小さじ1
(a)おろしにんにく小さじ1
(b)みそ大さじ1
(b)酒大さじ1
ごはん300g
卵2個
バジルの葉（飾り用）適宜



【作り方】

1. 玉ねぎ、パプリカは1cmの角切りにする、卵で目玉焼きを作っておく
2. フライパンに(a)を入れ弱火にかけ、良い香りがしてきたら玉ねぎを加え半透明になるまで2～3分炒める
3. ひき肉を加え火が通ったら、bを混ぜ、パプリカを加えサッと炒める
4. ちぎったバジルを加え混ぜ火を止める
5. 器にごはんと4を盛り、目玉焼きをのせ、バジルを飾る

【ポイント】

- バジルは色が変わりやすいので、仕上げに加えてすぐに火を止めるとキレイに仕上がります
- お好みで豆板醤小さじ1/2～加えても美味しいです

アジのたたき大葉包み揚げ

青魚のアジにはDHAやEPAが豊富に含まれており、記憶力や集中力の向上に期待できます。薬味をたっぷり使って魚の臭み消しに、麺類のおかずとしてぜひ。

【材料】（2人分）

アジの切り身2枚（50g）
おろし生姜小さじ1/2
青ねぎ1本
めんつゆ（3倍濃縮タイプ）大さじ1/2
大葉6枚
練り粉（天ぷら粉30g：水40ml）
揚げ油適量

【作り方】

1. アジは包丁で粗くたたき、青ねぎは小口切りにする
2. 大葉に混ぜた1をのせて、半分に折って軽く抑える
3. 練り粉を絡ませ、油で20～30秒揚げる

【ポイント】

- 練り粉は通常为天ぷらよりも粘土を少し強めにする事で衣がしっかりと付きます
- 油がしっかり温まってから揚げることで、カリッと仕上がります

