



＼ 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9月版

トマトと玉ねぎのガーリックチーズ焼き

トマトのリコピンは脳の活性化を促し、油と一緒に摂取することで吸収率が高まります。トースターで作れる残暑を乗り切るレシピ。

【材料】 (2人分)

トマト2個
ミニトマト4個
玉ねぎ1個
にんにく2片
オリーブオイル大さじ1
粉チーズ小さじ2
イタリアンパセリ適宜



【作り方】

1. トマトは横半分、玉ねぎは横4等分の輪切りにする、にんにくは薄切りにする
2. トースターに玉ねぎを並べオリーブオイルの半量をかけたら、**200℃で5分**焼く
3. トマトを追加して並べ、残りのオリーブオイルをかけ、全体ににんにくと粉チーズをのせて、さらに**3分**焼く

【ポイント】

- トースターの温度設定がない場合は強火で加熱してください
- 先に玉ねぎを焼くことでしっかり火が通り甘くなります
- トマトはサイズの違うものを混ぜて作ると見た目が可愛く仕上がります

たっぷりきのこチャプチェ

牛肉赤身肉に含まれるカルニチンは筋肉維持、そして鉄分も豊富で夏バテの貧血防止に役立ちます。食物繊維たっぷりのきのこを多めに使用した腸活レシピです。

【材料】（2人分）

ごま油大さじ1

(a)牛切り落とし肉120g

(a)醤油大さじ1/2

(a)酒大さじ1/2

(a)おろしにんにく小さじ1

玉ねぎ1/4個(50g)

にんじん1/8(20g)

お好みのきのこ200g

（えのき、しいたけ、しめじ、まいたけなど）

春雨30g

ニラ2本

(b)醤油大さじ1と1/3

(b)みりん大さじ1と1/3

(b)砂糖小さじ1

(b)鶏ガラスープの素小さじ1/2

(b)おろしにんにく小さじ1/2

(b)水大さじ2

白いりごま大さじ1/2



【作り方】

1. 牛肉は食べやすい大きさに切り(a)で下味を付ける、玉ねぎは薄切り、にんじん細切り、きのこは根元を切り落とし食べやすい大きさに切る、ニラは3cm幅に切る、春雨は沸騰した湯で3分茹でザルにあける、ボウルに(b)を合わせる
2. フライパンにごま油をひき、ニラと(b)以外の材料すべてと水（分量外大さじ2）を入れ、フタをして中火にかけ5～6分蒸し焼きにする
3. 具材に火が通ったら、ニラと(b)を加え、味が調ったら白いりごまをふる

【ポイント】

- 牛肉にしっかり下味を付けることで美味しく仕上がります
- 2でフライパンに具材を入れる際、春雨は最後にのせると焦げ付きません
- お好みに豆板醤小さじ1/2～加えても美味しいです

里芋の揚げ出し

煮物が定番の里いもは、揚げると絶品！味付けは夏の麺類で残っためんつゆを活用します。季節の変わり目は殺菌効果のある大根おろしで喉のケアも◎

【材料】 (2人分)

里芋8個
片栗粉大さじ2
栗の甘露煮2個
(a)水200ml
(a)めんつゆ（3倍濃縮）大さじ1と1/2
大根100g(おろし50g)
長ねぎ1/4本

【作り方】

1. 里芋は皮をむき形を丸くする、長ねぎは3cm幅に切る
2. 里芋にしっかりめに片栗粉をまぶし、油でじっくり揚げる
3. 鍋に(a)を入れ、揚げた里芋と長ねぎを加え弱火で10分煮る
4. 大根おろし半量を加え火を止める
5. 器に盛り、残り的大根おろしをのせる

【ポイント】

- 里芋は揚げてから煮ることでぬめりを気にすることなく、火も通りやすくなります
- 大根おろしは煮ると辛みが和らぐので、お好みで煮ても最後にのせてもOKです

