

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10月版

秋刀魚とまいたけのおろしポン酢

今年は収穫量が少ないと言われている秋刀魚を、野菜でかさ増しして美味しく食べるレシピ。秋刀魚は記憶力アップや脳神経サポートに欠かせない食材、喉のケアにも良い大根おろしを合わせます。

【材料】 (2人分)

オリーブオイル 大さじ1/2
秋刀魚 1尾
塩 少々
まいたけ 1袋大(100g)
大根 4cm(200g)
(a) 醤油 大さじ1/2
(a) オリーブオイル 大さじ1/2
水菜 1/2束
すだち 1個

【作り方】

1. 秋刀魚は3枚おろしにして食べやすい大きさに切り塩をふる、まいたけは手で大きめにほぐす
2. 大根は皮をむいておろしたら(a)と混ぜる、水菜は3cm幅に切る、すだちは4等分に切る
3. フライパンにオリーブオイルをひき、余分な水気をペーパーでおさえた秋刀魚とまいたけを並べ、焼き色が付くまで中火で2～3分焼く
4. 器に水菜と4の焼いた秋刀魚とまいたけを盛り、中央に味を付けた大根おろしをこんもり盛る
5. すだちはお好みで絞る

【ポイント】

- 3枚おろしの秋刀魚はスーパーで購入可。さばいてくれるサービスも多いので、利用すると調理が楽になります。
- すだちは食べる直前でしぼるとフレッシュな香りが楽しめます。



鶏肉と秋野菜の黒酢風炒め

さつまいも、れんこんなどの秋野菜を使って、ごはんが進む味わいに仕上げます。脳活性に良いクルミも加えた、酢を使った疲労回復にもオススメのおかずです。

【材料】 (2人分)

ごま油 大さじ1と1/2

鶏もも肉 160g

塩 少々

片栗粉 大さじ1

さつまいも 3cm(40g)

れんこん 2cm(60g)

にんじん 1/4本(40g)

玉ねぎ 1/2個(100g)

(a) 水 大さじ2

(a) 醤油 大さじ2と1/2

(a) 酒 大さじ1

(a) 米酢 大さじ3

(a) 砂糖 大さじ2

くるみ 8粒

【作り方】

1. 鶏もも肉は8等分に切り塩で下味を付けて片栗粉をまぶす、さつまいもとにんじんは乱切り、れんこんは皮をむき7～8mm幅に切る、玉ねぎは横半分に切ってから1cm幅に切る、さつまいもとれんこんは水に浸ける(5分～)、ボウルに(a)を混ぜる
2. フライパンにごま油をひき、鶏もも肉を皮目を下にして並べて中火で2分焼き、ひっくり返して弱火で3分焼く
3. 野菜すべてを加え中弱火で4～5分炒める
4. 根菜の火通りを確認したら、(a)を加え、全体にとろみが出るまで煮詰める

【ポイント】

- ・ 鶏もも肉は最初に皮目を下にする事で皮がはがれずキレイに焼けます。
- ・ 鶏もも肉に片栗粉をまぶすことで優しいとろみがついた仕上がりになります。



ハロウィンナポリタン

定番パスタのナポリタンを黒や紫の器に盛ると、一気にハロウィンっぽさを演出できます◎ストローで作れる「マッシュルームガイコツ」でハロウィン気分をお楽しみください♪

【材料】 (2人分)

スパゲッティ 140g

(a) オリーブオイル 大さじ1

(a) にんにく 2片

(a) 玉ねぎ 1/2個

(b) マッシュルーム 6個

(b) ウィンナー 4本

(c) ピーマン 1個

(c) パスタの茹で汁 お玉1杯分

(c) ケチャップ 大さじ6

(c) 砂糖 小さじ1

(c) バター 20g



【作り方】

1. マッシュルームは縦半分に切り、ストローを押し当てクルクル回して目の部分をくり抜く、爪楊枝で鼻の部分を刺す、軸の部分はフォークを当てる
2. にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは半分に切り横に細切り、ウィンナーは斜め切りにする
3. 沸騰した湯の中に1%の塩を溶かし、スパゲッティを袋の記載より1分短い時間で茹でる
4. フライパンに(a)を入れ弱火で5分炒め、(b)の食材を加え中火で1～2分炒め、(c)を加えて弱火で2～3分煮詰める
5. 茹でたスパゲッティをザルにあげ、2のフライパンに加えトングで30～40回ぐるぐる混ぜる

【ポイント】

- 仕上げにぐるぐるしっかり混ぜることでスパゲッティとソースがよくからみます。
- ひと手間ですが、マッシュルームガイコツだけ別で焼いてトッピングすると、見栄えがキレイに仕上がります。