

今月の食材

豆乳

食のチカラ®



桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

・フリーパーソナリティ
・フードコーディネーター
・食育インストラクター
・野菜ソムリエ・サケエキスパート

豆乳栗ぜんざい

○材料〈2人分〉



- ・無調整豆乳 …………… 300cc
- ・栗きんとん …………… 100g
- ・粒あん …………… 大さじ2
- ・お餅や栗 …………… お好みで



余ったおせちの栗きんとんで出来ちゃう♪
甘さひかえめでやさしい味のぜんざいに!

○作り方〈調理時間10分〉



- ①小鍋に栗きんとんを入れ弱火にかけ、豆乳を少しずつ加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ②①を器に盛りつけ、粒あんを大さじ1ずつ加えて完成。お好みでお餅や栗のトッピングもおすすめ。

今月の食材

豆乳

食のチカラ®



桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

・フリーパーソナリティ
・フードコーディネーター
・食育インストラクター
・野菜ソムリエ・サケエキスパート

台湾風豆乳スープ

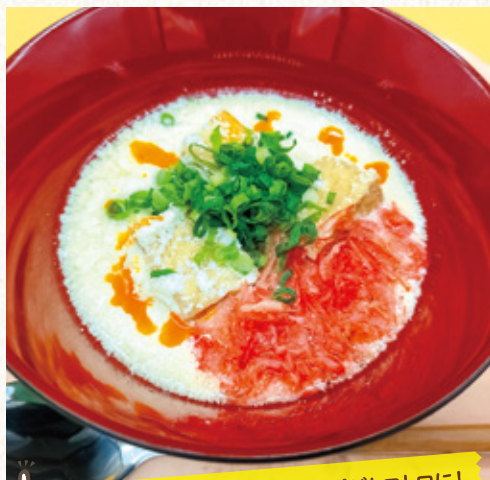
○材料〈2人分〉



- ・無調整豆乳 …………… 400cc
- ・厚揚げ …………… 150g
- ・ねぎ(青い部分) …………… 15g
- ・干しえび …………… 14g
- ・ラー油 …………… 適量

調味料【A】

- ・しょうゆ …………… 小さじ2
- ・鶏がらスープの素 …… 小さじ2
- ・酢 …………… 大さじ3



豆乳とお酢の酸が反応してスープがトロトロに!

○作り方〈調理時間15分〉



- ①厚揚げは一口サイズに、ねぎは細かく切る。
- ②鍋に豆乳と厚揚げを入れ、中火にかける。沸騰直前で弱火にし、【A】を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③器に②を移し、干しえびとねぎをトッピングし、ラー油をお好みで回しかけて完成。

今月の食材

スナッフ
えんどう

食のチカラ®



桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

・フリーバーソナリティ
・フードコーディネーター
・食育インストラクター
・野菜ソムリエ・サケエキスパート

スナッフえんどうのかき揚げ

○材料〈4人分〉



- ・スナッフえんどう …… 15本
- ・ちくわ …… 3本
- ・小麦粉 …… 大さじ2
- ・サラダ油 …… 適量

【衣】

- ・小麦粉 …… 20g
- ・水 …… 50cc



薄い衣と少量の油で簡単!
サクッと甘いスナッフえんどうがGood!

○作り方〈調理時間20分〉



- ①スナッフえんどうはヘタと両側の筋を取り、2等分にカットする。
ちくわは斜め薄切りにし、どちらにも小麦粉をまぶす。
- ②ボウルに【衣】の材料を入れてザックリ混ぜ合わせたら、①を加えてからませる。
- ③フライパンにサラダ油を1cm程の深さまで入れて、170度に熱する。
- ④②の1/4をフライパンに入れて片面約3分ずつ、両面を揚げ焼きにする。4枚作って完成。 ※1枚毎だとくっつかずに焼きあがります。

今月の食材

スナッフ
えんどう

食のチカラ®



桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

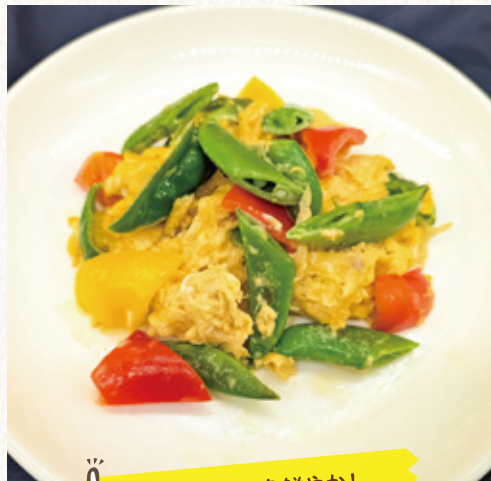
・フリーパーソナリティ
・フードコーディネーター
・食育インストラクター
・野菜ソムリエ ・サケエキスパート

スナッフえんどうの マヨネーズ炒め

○材料〈4人分〉



- ・スナッフえんどう …… 12本
- ・ピーマン …… 1個
- ・パプリカ …… 1個
- ・卵 …… 3個
- ・マヨネーズ …… 大さじ2
- ・和風出汁の素(顆粒)
…………… 小さじ2



野菜たっぷりで色鮮やか!
お弁当のおかずにもピッタリ♪

○作り方〈調理時間15分〉



- ①スナッフえんどうはヘタと両側の筋を取り除き、2等分にカットする。ピーマン・パプリカは乱切りにする。
- ②卵を溶き、和風顆粒の素を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油の代わりにマヨネーズをひき、①を中火で炒める。
- ④軽く炒めたら、卵を加える。卵がふんわり固まったら火を止めて完成。

今月の食材

鶏肉

食のチカラ®



桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

・フリーパーソナリティ
・フードコーディネーター
・食育インストラクター
・野菜ソムリエ ・サケエキスパート

鶏むね肉のしょうが焼き

材料〈2人分〉



- ・鶏むね肉 1枚
- ・玉ねぎ 1個
- ・しょうが 15g
- ・にんにく 1片
- ・塩こしょう 小さじ1
- ・ごま油 適量
- ・小麦粉 適量

調味料【A】

- ・酒 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ2



定番のメニューを鶏むね肉で!
とってもヘルシーなしょうが焼きに!

作り方〈調理時間20分〉



- ①鶏肉を1cm幅にスライスし塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ②にんにくはみじん切りに、しょうがはすりおろす。玉ねぎは薄くスライスする。
- ③ごま油を引いたフライパンで②を軽く炒める。
- ④にんにくの香りが立ってきたら①を加えて中火で焼く。
- ⑤鶏肉がキツネ色になったら、混ぜ合わせた【A】を加え、ひと煮立ちしたら火を止め完成。

今月の食材

鶏肉

食のチカラ®



桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

・フリーパーソナリティ
・フードコーディネーター
・食育インストラクター
・野菜ソムリエ ・サケエキスパート

鶏肉のタヌキおろし

○材料〈2人分〉



- ・鶏もも肉 200g
- ・大根おろし 大さじ2
- ・大葉 3枚
- ・天かす 大さじ2
- ・塩こしょう 小さじ1/2
- ・ポン酢 大さじ2



鶏天のような味わいをお手軽に再現!

○作り方〈調理時間10分〉



- ①鶏肉を一口サイズにカットし、塩こしょうをふる。耐熱容器に並べて軽くラップをし、電子レンジで加熱する。
(500w約6分/600w約5分)
- ②大葉を細切りにする。
- ③大根おろしと天かすを和えたものを①にのせ、仕上げに②をトッピングし、ポン酢をかけて完成。

今月の食材

たら

食のチカラ[®]



桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

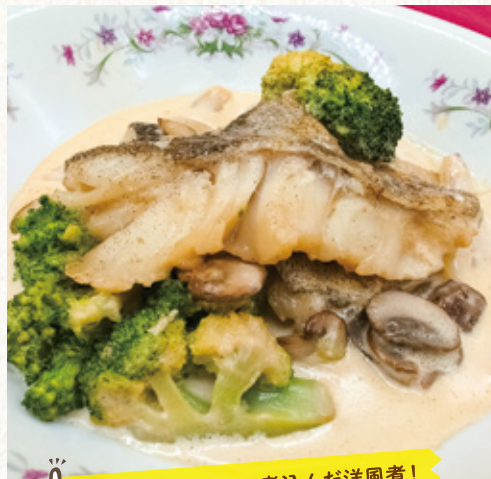
・フリーパーソナリティー
・フードコーディネーター
・食育インストラクター
・野菜ソムリエ ・サケエキスパート

たらの洋風煮

材料〈4人分〉



- ・たら(切り身) 4切れ
- ・玉ねぎ 中1個
- ・マッシュルーム 8個
- ・ブロッコリー 1/2株
- ・生クリーム 200cc
- ・塩こしょう 小さじ2
- ・バター 10g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1



生クリームで贅沢に煮込んだ洋風煮!
淡泊なたらが濃厚な味わいに♡

作り方〈調理時間25分〉



- ①玉ねぎは細かく切り、マッシュルームはスライスする。
- ②ブロッコリーを食べやすい大きさにし、電子レンジで加熱する。
(500w:約2分/600w:約1分40秒)
- ③たらに塩こしょうをふり、オリーブオイルをひいたフライパンで両面を焼く。一旦たらを取り出し、バターを入れ①を炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしたら、たらを戻し入れ、生クリームを加える。
さらにブロッコリーも入れ、焦げ付かないようにかき混ぜながら中火で約5分煮込む。
- ⑤火を止め、しょうゆを加えて味を調えたら完成。

今月の食材

たら

食のチカラ[®]



桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

・フリーバーソナリティ
・フードコーディネーター
・食育インストラクター
・野菜ソムリエ ・サケエキスパート

たらのわさびソースがけ

○材料〈4人分〉



- ・たら(切り身) 4切れ
- ・塩こしょう 小さじ1
- ・小麦粉 適量
- ・サラダ油 適量
- ・酒 大さじ2

調味料【A】

- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・わさび 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1



ツーンと爽やかな香りの和風ソースがGood!

○作り方〈調理時間15分〉



- ①たらに塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油をひき①を並べて中火で焼く。両面キツネ色になったら、酒を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ③約3分後、蓋を開け器に移す。
- ④【A】をよく混ぜ合わせて、③にかけて完成。

今月の食材

わかめ

食のチカラ



桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

・フリーパーソナリティ
・フードコーディネーター
・食育インストラクター
・野菜ソムリエ ・サケエキスパート

わかめのホタテ包み

○材料〈4人分〉



- ・わかめ 約30g
 - ・ホタテ貝柱(生食用) 8個
 - ・ミニトマト 2個
- ドレッシング材料【A】
- ・オリーブオイル 大さじ2
 - ・レモン汁(酢代用可) ... 小さじ2
 - ・柚子こしょう 小さじ2



ひと手間加えたカルパッチョ風レシピ!
おつまみにピッタリ☆

○作り方〈調理時間15分〉



- ①ホタテを1個ずつ、複数枚のわかめでしっかりと包む。
- ②包んだら①を2等分にカットし、断面を上にし器に並べる。
- ③ミニトマトを細かくカットし②に散らす。
- ④【A】を混ぜ合わせて③にかけて完成

今月の食材

わかめ

食のチカラ®



桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

・フリーパーソナリティ
・フードコーディネーター
・食育インストラクター
・野菜ソムリエ ・サケエキスパート

わかめで和風パスタ

○材料〈2人分〉



- ・わかめ 80g
- ・パスタ 約200g
- ・にんにく 1片
- ・鷹の爪(輪切り) 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・鶏がらスープの素 .. 小さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・白いりごま 大さじ1

○作り方〈調理時間20分〉



- ①わかめはざく切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を引き、①のにんにくを入れて弱火にかける。香りが立ってきたら鷹の爪を加えて火を止める。
- ③袋の表記より1分短めに茹でたパスタとお玉1杯分の茹で汁を②に入れ、わかめとしょうゆ・鶏がらスープの素を加えて中火で炒める。
- ④パスタとわかめが混ぜ合わさったら火を止め、盛り付ける。仕上げに白いりごまをふりかけて完成。



わかめとパスタが意外に好相性☆
シャキシャキわかめでもっともヘルシー!