

今月の食材

ほうれん草

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

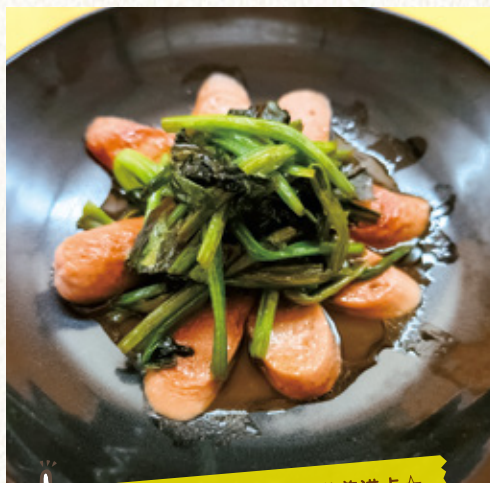
・フリーパーソナリティ
・フードコーディネーター
・食育インストラクター
・野菜ソムリエ ・サケエキスパート

ほうれん草のオイル蒸し

○材料〈4人分〉



- ・ほうれん草 …………… 1袋
- ・魚肉ソーセージ ……… 3本
- ・すりおろしにんにく
(チューブ可) …… 小さじ1/2
- ・ごま油 …………… 大さじ2
- ・塩こしょう ……… 小さじ1/2
- ・しょうゆ …………… 小さじ1



家計お助けレシピ! 簡単に栄養満点☆

○作り方〈調理時間10分〉



- ①ほうれん草は洗って、3～4cmの長さに切って水気を切る。
魚肉ソーセージは1cm幅の斜め切りにする。
- ②フライパンに①の魚肉ソーセージを入れ、ほうれん草をのせる。塩こしょうをふり、ごま油を回しかけ、中火にかけて蓋をする。
- ③約3分加熱し、すりおろしにんにくとしょうゆを混ぜ合わせたものを回しかけたら火を止めて完成。

今月の食材

ほうれん草

食のチカラ®



ほうれん草のナッツ和え

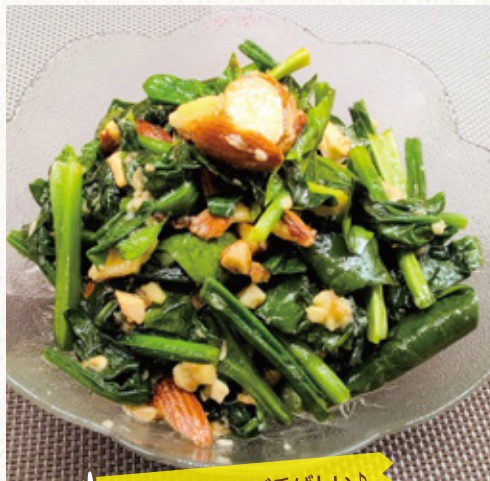
○材料〈4人分〉



- ・ほうれん草 …………… 1束
- ・ミックスナッツ(無塩) …… 50g

調味料【A】

- ・みそ …………… 小さじ2
- ・みりん …………… 大さじ1
- ・和風顆粒出汁 ……… 小さじ1
- ・ごま油 …………… 大さじ1



ミックスナッツが香ばしい♪
いつもと違う和え物に!

○作り方〈調理時間10分〉



- ①ほうれん草は洗ってから3～4cmの長さに切る。水気を切らずに耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。
(500w:約2分30秒/600w:約2分)
- ②ミックスナッツをポリ袋に入れ、お好みの大きさまで麺棒で叩いて砕く。
- ③調味料【A】を混ぜ合わせて、①と②と和えて完成。

今月の食材

牛肩ロース

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

チーズ風味カツレッツ

○材料〈2人分〉



- ・牛肩ロース(ステーキ用)・・・200g
- ・塩こしょう・・・・・・・・・小さじ1
- ・薄力粉・・・・・・・・・小さじ2
- ・サラダ油・・・・・・・・・適量
- ・粉チーズ・・・・・・・・・大さじ3
- ・パン粉・・・・・・・・・50g
- ・卵・・・・・・・・・1個
- ・牛乳・・・・・・・・・大さじ1

【仕上げ用】

- ・粉チーズ・・・・・・・・・大さじ1
- ・ブラックペッパー・・・小さじ1/2



ステーキ肉1枚で2人分!
ひと手間加えてボリュームUPメニューに!

○作り方〈調理時間20分〉



- ①牛肉はスジを切り、ラップをかけて麺棒で厚さが5mm程度になるまでたたいて伸ばし、2等分にカットする。それぞれに塩こしょうをまぶし、薄力粉を薄くはたいておく。
- ②卵と牛乳を混ぜ合わせたものに①をくぐらせ、粉チーズと合わせたパン粉をまぶす。
- ③フライパンに深さ1cm程サラダ油を注ぎ入れ、②を揚げ焼きする。
- ④片面がきつね色になったらもう片面を焼き、全体がきつね色になったら火を止めて盛り付ける。
- ⑤仕上げに粉チーズ・ブラックペッパーをふりかけて完成。

今月の食材

牛もも肉

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

牛もも肉と大根の しょうゆ炒め

材料〈4人分〉



- ・牛もも肉 200g
- ・大根 1/3本
- ・しょうが 15g
- ・塩こしょう 小さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1

調味料【A】

- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・水 大さじ2



大根のシャキシャキ感を残して食べ応えアップ!

作り方〈調理時間20分〉



- ①大根は5mm幅の短冊切りに、牛肉も大根と同じくらいのサイズにカットして塩こしょうをまぶす。しょうがは薄切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき①をサッと炒める。
- ③調味料【A】を混ぜ合わせて②に加え、中火にかける。汁気がなくなったら完成。

今月の食材

ホルモン

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

ホルモンのチリソース煮

材料〈4人分〉



- ・ホルモン(ボイル済み) 300g
- ・長ねぎ 1/2本
- ・すりおろしにんにく(チューブ可)
..... 小さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・水溶き片栗粉 大さじ1

調味料【A】

- ・豆板醤 小さじ2
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・鶏がらスープの素 小さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・水 100cc



こっくりとした味付けがクセになる!
ご飯がススム中華風な一品です!

作り方〈調理時間15分〉



- ①長ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油と、ホルモン・すりおろしにんにくを入れ、中火で軽く炒める。
- ③混ぜ合わせた調味料【A】を加え、ひと煮立ちさせたら弱火にし、水溶き片栗粉を回し入れる。
- ④再度中火にし、とろみが付いたら素早く①の長ねぎを混ぜ合わせ、火を止めて完成。

今月の食材

ホルモン

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

酢もつ風

材料〈4人分〉



- ・ホルモン(ボイル済み) 250g
- ・きゅうり 2本
- ・塩 小さじ1/2
- ・白いりごま 適量

調味料【A】

- ・砂糖 小さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・酢 大さじ4
- ・しょうゆ 大さじ2



きゅうりの酢の物と合わせて作る
簡単メニュー! おつまみにピッタリ♪

作り方〈調理時間15分〉



- ①きゅうりは薄切りにし、塩を加えて揉みこむ。10分ほど置いてから水気をしぼり、調味料【A】と和える。
- ②ホルモンを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。
(500w:約5分/600w:約4分10秒)
- ③ホルモンが温かいうちに①と和え、冷めたら盛り付け、白ごまをふりかけて完成。

今月の食材

しじみ

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

しじみの海鮮鍋

材料 (4人分)



- ・しじみ(殻付き) 250g
- ・えび 100g
- ・魚(たら、ぶり、さけなど) ... 3切れ
- ・白菜 1/4個
- ・長ねぎ 1本
- ・しいたけ 4個
- ・しょうが 15g
- ・豆腐 200g
- ・春雨 50g
- ・水 1000ml
- ・白だし 100ml



しじみの出汁が広がる海鮮鍋♪
具材に旨みがたっぷり染み込んでGoodです!

作り方 (調理時間 20分)



- ①しじみは塩水につけて砂抜きする。えびは殻を剥き、背わたを取る。魚は三等分にする。
- ②しょうがは千切り、豆腐と白菜は食べやすい大きさに、長ねぎは斜め切りにし、しいたけは石づきを取る。
- ③鍋に水としじみを入れて、中火にかける。
- ④しじみが開いたら白だしを加え、全ての具材を入れて煮て完成。

今月の食材

あさり

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

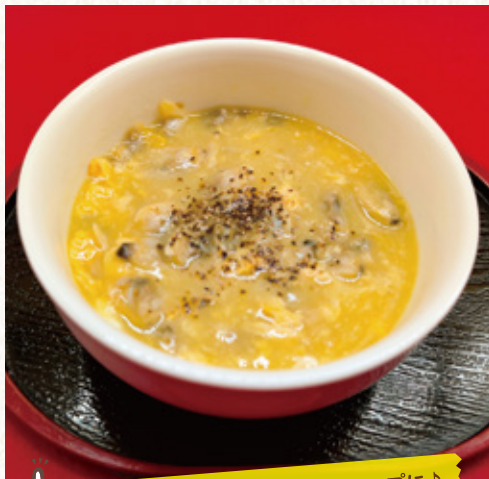
・フリーバーソナリティ
・フードコーディネーター
・食育インストラクター
・野菜ソムリエ ・サケエキスパート

あさりの中華風コンスープ

○材料〈4人分〉



- ・あさり(むき身) …… 200g
- ・クリームコーン缶 …… 180g
- ・卵 …… 1個
- ・水 …… 400cc
- ・鶏がらスープの素(顆粒)
…… 小さじ2
- ・水溶き片栗粉 …… 大さじ2
- ・粗びき黒こしょう
…… 小さじ1/2



あさりの出汁で旨味たっぷりのスープに♪

○作り方〈調理時間15分〉



- ①鍋に、あさり・クリームコーン缶・水・鶏がらスープの素を入れ、火にかける。
- ②沸騰したら弱火にし、約3分煮たら火を止め、水溶き片栗粉を加える。
- ③再び中火にかけ、とろみが付いたら溶き卵を流し入れる。
固まったら火を止め、粗びき黒こしょうを加えて完成。

今月の食材

にしん

食のチカラ®



桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介!

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

にしんの粕汁

材料〈4人分〉



- ・生にしん 1匹
- ・大根 1/4本
- ・にんじん 1本
- ・しょうが 15g
- ・和風顆粒出汁 小さじ2
- ・みそ 大さじ2
- ・酒粕 大さじ3
- ・水 800cc
- ・酒 50cc



新酒シーズン到来♪ にしんとフレッシュな
酒粕で身体の芯から温まる一杯に!

作り方〈調理時間20分〉



- ①にしんは頭を落とし、白子ごと筒切りにしてザルに入れ、熱湯をかける。
- ②大根・にんじんは短冊切りに、しょうがは細切りにする。
- ③鍋に水・酒・にしん・大根・にんじんを入れ、煮立ったら弱火にし、アクを取り除く。
- ④和風顆粒出汁・みそ・酒粕を加えて約8分煮込み、火を止める。
器に盛り付け、しょうがをトッピングして完成。

今月の食材

にしん

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

にしんの洋風焼き

材料〈2人分〉



- ・子持ちにしん(生) 1匹
- ・ミニトマト 4個
- ・にんにく 1片
- ・塩 小さじ1
- ・小麦粉 適量
- ・オリーブオイル 大さじ2

調味料【A】

- ・酢 大さじ1
- ・こしょう 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・白ワイン 大さじ3



にしんの香ばしさが食欲をそそる
イタリアンな一品♪

作り方〈調理時間25分〉



- ①にしんは頭を切り落とし、筒切りで4つに切る。全体に塩をまぶして約10分おく。
- ②トマトは細かくカットし、にんにくはみじん切りにする。調味料【A】は混ぜておく。
- ③にしんの水分をキッチンペーパー等でふき取り、全体に小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ、にしんの全面に焼き色がつくよう向きを変えながら中火で焼く。
- ⑤焼き色がついたら、②のトマト・にんにく・調味料【A】を全体に回しかける。蓋をして約5分蒸し焼きにし、中まで火が通ったら完成。