

今月の食材

かぼちゃ

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

かぼちゃチヂミ

材料 (2人分)



- ・かぼちゃ (種とワタを除く)
..... 1/8カット
- ・卵 1個
- ・小麦粉・片栗粉 各大さじ2
- ・水 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・ポン酢 適量



もっちり、ほっくり食感!
甘じょっぱさが後をひく美味しさです♪

作り方 (調理時間 20分)



- ①かぼちゃは厚さ1cm、幅2～3cmに切って耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(500W:約4分50秒/600W:約4分)
- ②ボウルに小麦粉・片栗粉・水・しょうゆ・卵を入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンに①のかぼちゃを並べてごま油をまわしかける。②の生地を流し入れ、全体を薄く均一に広げる。
- ④中火で2～3分焼いて裏返し、生地をフライ返しなどで押さえながらさらに2分程焼いて火を止める。
- ⑤食べやすく切って器に盛りつけて完成。お好みでポン酢をつけてお召し上がりください。

今月の食材

かぼちゃ

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

パンプキン和スイーツ

材料〈4人分〉



- ・かぼちゃ …………… 1/4カット
- ・水 …………… 大さじ2
- ・黒いりごま …………… 大さじ2

たれ材料【A】

- ・しょうゆ …………… 大さじ1
- ・砂糖 …………… 大さじ3
- ・水 …………… 大さじ4
- ・片栗粉 …………… 小さじ2

作り方〈調理時間15分〉



大学いも風! みたらし団子のような味付け♪



- ①かぼちゃは厚さ2～3cmに切って耐熱皿に並べ、水を回しかけてラップをし、電子レンジで加熱する。
(500W:約8分/600W:約6分40秒)
- ②たれ材料【A】を小鍋に合わせ、ダマにならないよう混ぜながら中火にかける。
- ③とろみがついたら弱火にし、30秒～1分ほど混ぜながら加熱し、火を止める。
- ④①のかぼちゃを③と和え、黒いりごまを加えてサッと混ぜて完成。

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 コールスロー風サラダ

材料〈4人分〉



- ・ほうれん草 2束
- ・にんじん 1/2本

調味料【A】

- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・酢 大さじ2
- ・塩こしょう 小さじ1
- ・みりん 小さじ1



ほうれん草は茹でずに
氷水にさらしてから生で食べる!

作り方〈調理時間15分〉



- ①ほうれん草をよく水洗いし、茎と葉はざく切りに、根の部分は細かくカットする。氷水に約5分浸した後、ざるにとり水気をしっかり切っておく。
- ②にんじんは長さ5cmの細切りにする。
- ③調味料【A】を混ぜ合わせ、①・②と和えて完成。

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

ほうれん草の煮びたし

○材料〈4人分〉



- ・ほうれん草1袋
- ・油揚げ2枚
- ・焼き海苔全形1枚

調味料【A】

- ・和風顆粒出汁小さじ2
- ・しょうゆ小さじ2
- ・ごま油小さじ1
- ・水200cc



油揚げと海苔をプラスしてボリュームUP!

○作り方〈調理時間15分〉



- ①水洗いしたほうれん草を長さ4～5cmに切る。ザルに上げて水をよくきる。油揚げは縦半分に切ってから3cm幅に切る。
- ②フライパンに、油揚げを入れ両面を焼く。
- ③油揚げの両面にこんがり焼き色がついたら、①のほうれん草を加え、混ぜ合わせた調味料【A】を加えてふたをする。
- ④約1分後、ほうれん草のかさが減ったら、半生状態で全体を混ぜて火を止め、煮汁ごと器に盛る。
- ⑤仕上げに、ちぎった海苔と和えて完成。

今月の食材

真鯛

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

真鯛のカラフルちらし寿司

○材料〈4人分〉



- ・真鯛(柵・刺身用) 100g
- ・しょうが 1片
- ・きゅうり 1本
- ・アボカド 1個
- ・パプリカ 1個
- ・温かいご飯 3膳分
- ・白いりごま 適量

調味料【A】

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・わさび 小さじ1/2
- ・オリーブ油 大さじ1

酢飯材料【B】

- ・酢 大さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1



これ1品で彩り豊かな食卓に♪
お祝いメニューにオススメ!

○作り方〈調理時間20分〉



- ①しょうがはみじん切りに、きゅうり・アボカド・パプリカは1cm幅の角切りにする。
- ②真鯛は2cm幅にカットする。
- ③カットしたアボカドと【A】を混ぜ合わせる。
- ④合わせておいた【B】と温かいご飯、みじん切りにしたしょうがを混ぜる。
- ⑤盛り付けた④に具材のをせ、白いりごまをふりかけて完成。

今月の食材

真鯛

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

真鯛のワンパンパスタ

材料 (2人分)



- ・真鯛(切り身) 2切
- ・パスタ(乾麺) 200g
- ・舞茸 100g
- ・塩こしょう 小さじ1/2
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・粗びきこしょう 適量

調味料【A】

- ・すりおろしにんにく... 小さじ1/2
- ・コンソメ ... 固形1個(顆粒小さじ2)
- ・みりん 大さじ1
- ・水 300cc

作り方 (調理時間15分)



フライパン1つで簡単調理!
真鯛の出汁が麺に染み込んだ和風パスタ☆



- ①舞茸を食べやすい大きさに割り、真鯛に塩こしょうをふる。
- ②オリーブオイルを入れたフライパンに真鯛の皮目を下にして入れ、舞茸も加えて軽く中火で火を通す。
- ③舞茸がしんなりしたら弱火にし、フライパン中央にスペースを作り調味料【A】とパスタを加え、ふたをして強火で加熱する。(パスタがフライパンからはみ出る場合は半分に折って入れる)
- ④パスタの袋の表記通りの時間でふたを開け、麺が好みの茹で加減であれば火を止める。
- ⑤真鯛の身をほぐしながら盛り付けし、粗びきこしょうをかけて完成。

今月の食材

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

ブロッコリー

ブロッコリーの肉みそ和え

材料〈4人分〉



- ・鶏もも挽肉 300g
- ・しょうが 1片
- ・にんにく 1片
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ブロッコリー 1個

調味料【A】

- ・味噌 大さじ3
- ・砂糖 大さじ2〜3
- ・みりん 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1



濃厚な肉みそとブロッコリーが相性バッチリ!

作り方〈調理時間20分〉



- ①しょうがとにんにくはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に切り分け、茹でておく。調味料【A】は混ぜ合わせておく。
- ②サラダ油を引いたフライパンにしょうが・にんにくと挽肉を加えて、菜箸でほぐしながらパラパラになるまで中火で炒める。
- ③調味料【A】を②に加えたら、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④約3分後に蓋を開け、強火で汁気を飛ばしてから火を止める。
- ⑤ブロッコリーと④を合わせて完成。

今月の食材

ひき肉

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

ヘルシー肉そぼろ丼

○材料〈4人分〉



- ・牛豚合いびき肉 200g
- ・木綿豆腐 1丁
- ・しょうが 10g
- ・長ねぎ 1/3本
- ・ごま油 大さじ1
- ・ご飯 お好みの量

調味料【A】

- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・味噌 小さじ1

○作り方〈調理時間20分〉



ヘルシーなのにボリュームたっぷり!

- ①平らな耐熱用の器に、6等分にちぎった豆腐を並べ、電子レンジで加熱する。(500w:約3分30秒/600w:約3分)
- ②しょうがと長ねぎをみじん切りにする。
- ③ごま油をひいたフライパンに水気を切った①の豆腐を移し、強火にかけ、へらなどで豆腐を切るように細かくしながら炒める。
- ④豆腐がある程度細かくなったら、ひき肉を加えて馴染むまで炒める。②も入れて中火にしてさらに炒める。
- ⑤しょうがと長ねぎの香りが立ってきたら一度火を止め、混ぜ合わせた調味料【A】を回しかける。
- ⑥再度、中火で混ぜながら炒め、汁気が少なくなったら火を止める。盛り付けたご飯にのせて完成。

今月の食材

豚肉
バラ肉

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

豚もやしカツ

○材料〈4個分〉



- ・豚バラ肉(薄切り) 320g
- ・もやし 1袋(200g)
- ・塩こしょう 適量
- ・溶き卵 1個分
- ・小麦粉・パン粉 各適量
- ・サラダ油 適量



もやしでボリュームUP! ヘルシーカツ!

○作り方〈調理時間20分〉



- ①もやしをサッと水洗いし耐熱容器に入れ(ラップせず)電子レンジで加熱する。(500w:約3分/600w:約2分30秒)
- ②あら熱が取れた①の1/4量を3枚の豚肉で包み、軽く握って形を整える(4個作る)。
- ③②に塩こしょうをふり、小麦粉・溶き卵・パン粉を順にまぶす。
- ④フライパンに深さ1cm程油を注いで揚げ焼きにする。全体がきつね色になったら完成。

今月の食材

豚こま
切れ肉

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

豚肉と根菜炒め

○材料〈4人分〉



- ・豚こま切れ肉 200g
- ・大根 1/6本
- ・にんじん 1本
- ・長ねぎ 1/4本
- ・ごま油 小さじ1
- ・麺つゆ(ストレート)・・・ 200cc



豚肉の旨みがたっぷり! 食べ応え抜群です!

○作り方〈調理時間20分〉



- ①大根、にんじんは薄めのいちよう切りにする。
- ②長ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて中火で熱する。豚肉を炒めて肉の色が変わったら①を加えてサッと炒める。
- ④麺つゆを加え、煮立ったらふたをして弱火で5分ほど煮る。
- ⑤火を止め器に盛り、②をのせて完成。