

【今月の食材】
アスパラガス

アスパラガスの 生ハムカルパッチョ

材料

4人分

- ・アスパラガス 8本
- ・生ハム 8枚
- ・水 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・酢 小さじ1
- ・粗びき黒こしょう ... 小さじ1



アスパラの甘みと生ハムの塩気が
ベストマッチ♪

作り方

調理時間 10分

- ①アスパラガスは根元を落として4等分にカットする。耐熱皿に並べ、水をかけてラップをし、電子レンジで加熱する。
(500w:約2分/600w:約1分40秒)
- ②加熱後、粗熱が取れた①を3～4個ずつ生ハム1枚に置いて巻く。
- ③器に②を並べ、余ったアスパラガスも一緒に盛り付ける。
- ④オリーブオイルと酢を混ぜ合わせ③に回しかけ、仕上げに粗びき黒こしょうをふって完成。



【今月の食材】
アスパラガス

アスパラ寒天

材料 4人分

- ・アスパラガス 8本
- ・かまぼこ(紅) 1/2本
- ・卵 1個
- ・コンソメ顆粒 小さじ2
- ・粉寒天 14g
- ・水 400cc



Point 彩り豊かな春らしい一品。
お弁当にも華を添えます☆

作り方 調理時間 10分

- ①アスパラは根元の固い部分を切り落とし、5cm幅にカットし
かまぼこは薄切りにする。
- ②鍋に水と粉寒天・①のアスパラを入れて中火で加熱する。
(※粉寒天は少しずつ加える)
- ③沸騰したらコンソメを加える。約3分加熱後、弱火にし卵を溶
き入れ固まったら火を止める。
- ④型に①のかまぼこを均等に並べ、③を流し入れる。固まったら
食べやすい大きさにカットして器に盛り付ける。

【今月の食材】
たけのこ

きんぴらたけのこ

材料

4人分

- ・細たけのこ(水煮) …………… 180g
- ・鷹の爪 …………… 小さじ1
- ・ごま油 …………… 大さじ1
- ・黒いりごま …………… 大さじ1

調味料【A】

- ・酒 …………… 大さじ2
- ・みりん …………… 大さじ1
- ・しょうゆ …………… 大さじ2
- ・砂糖 …………… 小さじ2
- ・和風顆粒出汁 …………… 小さじ1/2
- ・水 …………… 大さじ1



Point 作り置きおかずやお弁当にピッタリ！

作り方

調理時間 15分

- ①たけのこは幅5mmの斜め切りにする。
- ②フライパンにごま油を引き①と鷹の爪を炒める。
- ③サッと炒めたら混ぜ合わせた調味料【A】を加える。汁けがなくなったら火を止め、黒いりごまをふりかけて完成。



食のチカラ



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

【今月の食材】
たけのこ

たけのこの えび風味フリッター

材料

4人分

- ・たけのこ(水煮孟宗竹) 200g
- ・刻みパセリ(乾燥パセリ) 大さじ1
- ・揚げ油 適量

衣【A】

- ・干しえび 大さじ3
- ・小麦粉 大さじ3
- ・片栗粉 大さじ2
- ・サラダ油 小さじ1
- ・炭酸水 80cc

ソース【B】

- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ1



Point — サクッと食感の春色フリッター♪

作り方

調理時間 15分

- ①たけのこは一口サイズにカットする。
- ②混ぜ合わせた【A】に①をくぐらせ、170℃に熱した揚げ油でカラッと揚げる。
- ③器に②を盛り付け、パセリを散らし、混ぜたソース【B】を添えて完成。



【今月の食材】
わかめ

食のチカラ



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

パリパリわかめ

材料

4人分

- ・わかめ(ボイル済み).....100g
- ・片栗粉.....大さじ2
- ・塩こしょう.....小さじ1
- ・白いりごま.....大さじ1
- ・揚げ油.....適量



さくっと食感!

スナック感覚で食べられる♪

作り方

調理時間 10分

- ①わかめは食べやすい長さにカットし、片栗粉をまぶす。
- ②170℃の油に①を菜箸でひとつかみ分を入れて約5分揚げる。
- ③表面がカリッとしたら油をきって盛り付ける。白いりごまと塩こしょうをふって完成。



【今月の食材】
もずく

厚揚げのもずくあんかけ

材料

2人分

- ・もずく(味付け無) 50g
- ・厚揚げ 200g
- ・水溶き片栗粉
水:大さじ1、片栗粉:大さじ2

調味料【A】

- ・水 200ml
- ・鶏がらスープの素 ... 小さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2



Point ところ〜もずくがからんだ
ジューシーな厚揚げがGood!

作り方

調理時間 15分

- ①厚揚げはラップをしないで耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。(500w:約1分/600w:約50秒)
- ②鍋に調味料【A】・もずくを入れて中火で加熱する。
- ③ひと煮立ちしたら、弱火にして水溶き片栗粉を加え、とろみが付いたら火を止める。
- ④厚揚げを2等分にカットし、③をかけて完成。

【今月の食材】
小魚

しらす入りカニたまサラダ

材料 4人分

- ・釜揚げしらす 50g
- ・ゆで卵 2個
- ・カニカマ(カニ風味サラダ)
..... 8本

調味料【A】

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



栄養価アップの彩り卵サラダ!

作り方 調理時間 10分

- ①ゆで卵をフォークでつぶし、調味料【A】と混ぜ合わせる。
- ②さいたカニカマと釜揚げしらすを①と和えて完成。



食のチカラ



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

【今月の食材】
小魚

しらすのじゃこ天風焼き

材料

8 枚分

- ・釜揚げしらす 80g
- ・はんぺん 10g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・おろししょうが(チューブ可)
..... 適量
- ・しょうゆ 適量
- ・油 適量



超簡単!

おうちでじゃこ天が作れちゃう♪

作り方

調理時間 20分

- ①はんぺんを細かくカットしてポリ袋に入れ、片栗粉とみりんを加えて手でもみ潰す。
- ②ペースト状になった①に釜揚げしらすを加えてざっくり混ぜる。厚さ1cmの小判形に整える。
- ③フライパンに深さ1cmほどの油を注ぎ、②を揚げ焼きにする。
- ④両面きつね色になったら取り出し、油をきって盛り付けて完成。お好みでおろししょうが、しょうゆをつけてお召し上がりください。

【今月の食材】

鶏肉

簡単よだれ鶏

材料

2人分

- ・鶏むね肉 300g
- ・酒 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・すりおろししょうが
(チューブ可) 小さじ1
- ・長ねぎ 1/3本
- ・白いりごま 適量

調味料【A】

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・ごま油 小さじ2
- ・白すりごま 小さじ2
- ・一味唐辛子 小さじ1/2



超カンタン！
お手軽におうち中華♪

作り方

調理時間 15分

- ①鶏むね肉はフォークで数か所穴をあけ、両面に塩・すりおろししょうがをすり込む。
- ②耐熱容器に①を入れ酒をふりかけ、ふんわりラップをかけて電子レンジで加熱する。(500w:約6分/600w:約5分40秒)
- ③長ねぎを小口切りにする。
- ④粗熱が取れた①を食べやすい厚さにカットする。混ぜ合わせた調味料【A】をかけ、③と白いりごまをトッピングして完成。



【今月の食材】
鶏肉

鶏肉の明太子巻き

材料

4人分

- ・鶏もも肉(1枚).....300g
- ・塩.....小さじ1
- ・明太子.....1本
- ・ごま油.....大さじ2
- ・水.....100cc



作り方

調理時間 20分



しっとりした鶏肉に明太子の
ピリ辛が良いアクセントに!

- ①鶏肉の表面に塩をすりこむ。皮目を下にして置き、厚みのある部分に切り込みを入れる。
- ②ラップをかぶせ、厚みが均一になるよう麺棒で叩く。ラップを外し、手前側に明太子をおいて巻く。
- ③巻き終わりをつまようじで数カ所止める。
- ④鍋にごま油を入れて中火で熱し、③の巻き終わりを下にして入れ、焼き色がつくまで3~4分転がしながら焼く。
- ⑤表面に焼き目が付いたら水を加えて蓋をし、鶏肉に火が通るまで中火で約10分蒸し煮する。
- ⑥鶏肉に火が通ったら取り出し、食べやすい大きさにカットし盛り付けて完成。