



【今月の食材】
とうもろこし

コーンおやき

材料

4人分

- ・とうもろこし(加熱済み)粒
.....120g
- ・ポテトサラダ(市販)200g
- ・塩こしょう 小さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ4
- ・サラダ油 適量



市販のポテサラを使った
簡単おやき♪

作り方

調理時間 10分

- ①ポテトサラダととうもろこし、塩こしょう、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ②①を大さじ2ほど手に取り、平らな丸形に整える。
- ③フライパンにサラダ油を引き、②を両面カリッとなるくらいに焼く。仕上げにふたをし、約1分蒸し焼きにして完成。



【今月の食材】
とうもろこし

コーンたっぷり卵豆腐

材料

1人分

- ・とうもろこし(粒) 60g
- ・卵 1個
- ・豆腐 80g
- ・しいたけ 1個
- ・鶏がらスープの素 ... 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 大さじ1



電子レンジで簡単調理♪

作り方

調理時間 10分

- ①しいたけは石づきを取ってスライスする。
- ②卵と豆腐をポリ袋に入れ、豆腐を揉みほぐしながらよく混ぜ合わせる。
- ③どんぶりに②と鶏がらスープの素・しょうゆ・みりんを入れ混ぜ合わせる。
- ④とうもろこしとしいたけを③に加えてラップをし、電子レンジで加熱して完成。(500w:約5分/600w:約4分40秒)



【今月の食材】
ひき肉

簡単ガパオライス

材料 2 人分

- ・鶏ひき肉 160g
- ・ピーマン 2個
- ・赤パプリカ 1/2個
- ・バジル 1枝分
- ・卵 2個
- ・ご飯 茶碗2杯分
- ・ごま油 適量
- ・しょつつる 小さじ1
(ナンプラー代用可。無い場合はしょうゆ代用可)

調味料【A】

- ・おろしにんにく(チューブ可)
..... 小さじ1/2
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・オイスターソース 大さじ2



Point 彩り鮮やか♪
お手軽におうちでアジアンご飯!

作り方 調理時間 15 分

- ①ピーマンと赤パプリカは1cm角に、バジルは葉を1cm幅に切る。(飾り用に葉を2枚残しておく)
- ②ごま油をフライパンに入れて熱し、鶏ひき肉をほぐしながら中火で炒める。
- ③鶏肉に火が通ったら、ピーマン、赤パプリカ、混ぜ合わせた調味料【A】を加えて炒め合わせる。
- ④汁気が無くなったら火を止めてバジルとしょつつるを素早く混ぜ合わせ、盛り付けたご飯にかける。
- ⑤具材を取り出したフライパンにごま油を足し入れ、好みの固さに目玉焼きを焼く。目玉焼きと飾り用のバジルを④に盛り付け完成。



【今月の食材】
ひき肉

肉詰め稲荷

材料

4 人分

- ・合いびき肉200g
- ・味付け稲荷揚げ(市販) ... 10枚



Point ひき肉にお稲荷さんの甘辛い
味付けが染みて、調味料いらす！

作り方

調理時間 10 分

- ①合いびき肉をスプーンですくい、味付け稲荷揚げに詰め入れる。
- ②耐熱皿に①を並べて電子レンジで加熱する。
(500w:約5分/600w:約4分40秒)
- ④ひき肉に火が通ったら、半分にカットして完成。



【今月の食材】

魚肉ソーセージ

魚肉ソーセージの キャベツ巻き

材料

4 人分

- ・魚肉ソーセージ(CGC) … 4本
- ・キャベツの葉 …… 3枚
- ・水 ……400cc
- ・小麦粉 ……適量
- ・和風顆粒出汁 …… 小さじ1
- ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・粗びきこしょう ……適量



Point 魚肉ソーセージの旨みがしみ出した
スープもGood!

作り方

調理時間 10 分

- ①魚肉ソーセージは3等分に、キャベツの葉は芯を除いて4等分にカットする。
- ②鍋に水と和風顆粒出汁を入れて煮立てたら、キャベツを入れしんなりしたら取り出す。
- ③取り出したキャベツの片面に軽く小麦粉をまぶし、①の魚肉ソーセージを乗せ、巻きつける。
- ④再び鍋の中へ戻し、しょうゆを加えてひと煮立ちさせたら火を止める。
- ⑤盛り付けたら粗びきこしょうをふりかけて完成。



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】

魚肉ソーセージ

炙り魚肉ソーセージと 水菜のサラダ

材料

4 人分

- ・魚肉ソーセージ …………… 2本
- ・水菜 …………… 1袋(200g)

ドレッシング材料【A】

- ・ごま油 …………… 大さじ2
- ・和風顆粒出汁 …………… 小さじ1
- ・しょうゆ …………… 小さじ2
- ・酢 …………… 小さじ1



Point

炙った魚肉ソーセージが香ばしい!

作り方

調理時間 10 分

- ①魚肉ソーセージを縦半分、横3等分にカットし、オーブントースターで焼く(約5分)。
- ②水菜は4cmの長さに切る。ドレッシング材料【A】を混ぜ合わせる。
- ③【A】と水菜を和えて器に盛り、①を上のにのせて完成。



【今月の食材】
たこ

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

たこの梅きゅう和え

材料

4人分

- ・たこ(茹で) 100g
- ・きゅうり 2本
- ・ゆかりふりかけ
(もしくは梅味のふりかけ)
..... 大さじ1

調味料【A】

- ・砂糖 小さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1



Point ばかりの爽やかな香りでさっぱりと。
おつまみにピッタリ!

作り方

調理時間 5分

- ①食べやすい大きさにたこをそぎ切りにし、きゅうりは乱切りにする。
- ②混ぜ合わせた調味料【A】と①をポリ袋に入れ手で軽く揉み味をなじませる。
- ③器に②を移し、ゆかりを加えてサッと和えて完成。



【今月の食材】
たこ

食のチカラ



オリジナルレシピをご紹介!

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

たこのカレー揚げ

材料

4人分

- ・たこ(茹で) 200g
- ・おろしにんにく(チューブ可)
..... 小さじ1
- ・カレーパウダー 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・サラダ油 適量



Point にんにくが効いてガツンと美味しい!
おつまみにもオススメ☆

作り方

調理時間 10分

- ①たこに塩をふり、おろしにんにくを表面に塗る。
- ②カレーパウダーと片栗粉を混ぜて①にまぶす。
- ③フライパンに1cm程の深さまでサラダ油を入れ、②を中火でカリッとなるまで揚げ焼きにして完成。



【今月の食材】
あじ

あじのレモンサラダ

材料

4 人分

- ・あじ(刺身) 8枚
- ・千切りキャベツ 200g
- ・レモン 1/2個
- ・塩 小さじ1/2
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩こしょう 小さじ1/2



Point

レモンの皮で爽やかな仕上がり。
あじの旨みが引き立ちます！

作り方

調理時間 10 分

- ①千切りキャベツに塩をふる。レモン汁を絞り、オリーブオイルと合わせておく。レモンは皮を残しておく。
- ②千切りキャベツがしんなりしたら、ひと口サイズを手に取りギュッと絞ってお皿に並べる。
- ③キャベツの上にあじをのせ、塩こしょうと①のレモン汁を加えたオリーブオイルをかける。
- ④レモンの皮をすりおろし、③にトッピングして完成。



【今月の食材】
あじ

あじの中華風焼き

材料 2人分

- ・あじ 2枚
- ・ねぎ 1/2本
- ・みょうが 1個
- ・ごま油 大さじ3

調味料【A】

- ・おろししょうが(チューブ可)
..... 小さじ1
- ・おろしにんにく(チューブ可)
..... 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2



Point あじの開きで焼き時間短縮！

作り方 調理時間 10分

- ①ねぎを小口切りに。みょうがを細切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、あじの皮目を上にして身側を中火で約5分焼く。
- ③皮目を下側に返して約2分半弱火で焼いて火を止める。
- ④皿に③を盛り付け、混ぜ合わせた調味料【A】をかけ、①を散らして完成。