



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】
おくら

おくらのクリームチーズ和え

材料

4 人分

- ・おくら 6本
- ・クリームチーズ 大さじ2
- ・かつお節 1パック
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・粗びきこしょう ... 小さじ1/2



Point

おくらのねばねばと
クリームチーズで新食感！

作り方

調理時間 10 分

- ①クリームチーズは常温に置いておき、おくらは1cmの輪切りにする。
- ②湯を沸かし、カットしたおくらをサッと茹でる。
- ③器にクリームチーズを入れて、熱いうちに②のおくらと和える。
- ④ほど良く混ざったらしょうゆとかつお節を加え、仕上げに粗びきこしょうをかけて完成。



【今月の食材】 おくら

おくらのマリネ

材料

4人分

- ・おくら 8本
- ・かまぼこ 1本
- ・ミニトマト 4個

調味料【A】

- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 大さじ3
- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・粗びき黒こしょう
..... 小さじ1/2



Point

夏にピッタリ、さっぱりメニュー！

作り方

調理時間 10分

- ①おくらにはガクを取って縦半分、トマトは2等分にカットし、かまぼこは5mm幅にカットする。
- ②耐熱容器におくらを入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。（500w:3分/600w:2分30秒）
- ③器に、かまぼこ、トマトを盛り付け、②を並べる。
- ④調味料【A】を合わせ、全体にかけて完成。



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】
にんにく

きゅうりのにんにく和え

材料

4人分

- ・にんにく 2片
- ・きゅうり 2本
- ・ねぎ 1/2本
- ・鶏がらスープの素 ... 小さじ2
- ・ごま油 大さじ2



Point

ガツンとにんにくが効いた
中華惣菜風な一皿！

作り方

調理時間 10分

- ①にんにく、ねぎをみじん切りにする。
- ②きゅうりは食べやすい大きさにカットし包丁の腹で潰す。
- ③鶏がらスープの素、ごま油、①、②を和えて完成。



【今月の食材】
にんにく

にんにくのツナ和え

材料

4人分

- ・にんにく 3玉
- ・シーチキン(ツナ缶) 70g
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・かいわれ大根 1パック

調味料【A】

- ・麺つゆ(3倍濃縮) 大さじ2
- ・水 大さじ1



Point

夏バテ対策メニュー！

美味しくスタミナをつけよう！

作り方

調理時間 10分

- ①にんにくは1片ずつに分け、皮、薄皮をむいて根元を切り落とす。
- ②耐熱容器に①と調味料【A】を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する。
(500w:約5分/600w:約4分10秒)
- ③かいわれ大根を1cm幅にカットする。
- ④②が熱いうちに粉チーズと和える。
- ⑤シーチキンと③も加え、よく混ぜて完成。



【今月の食材】
いか

いかのポン酢炒め

材料 2人分

- ・いか 200g
- ・ねぎ 1/2本
- ・鷹の爪 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・酒 大さじ2
- ・サラダ油 適量
- ・ポン酢しょうゆ 大さじ2
- ・白いりごま 小さじ1



Point ポン酢しょうゆでさっぱり!
鷹の爪がピリッと効いた大人の味。

作り方 調理時間 15分

- ①いかを食べやすい大きさにカット。ねぎは斜め薄切りにする。
- ②カットしたいかに塩・酒をふりかけて、揉みこむ。
- ③フライパンにサラダ油をひき、いかを炒め、色が変わったらねぎ、鷹の爪を加える。
- ④ねぎがしんなりしたらポン酢しょうゆを回しかけて、全体にからませて火を止める。盛り付けたら白いりごまをふりかけて完成。



【今月の食材】
いか

いかと厚揚げのうま煮

材料

2人分

- ・いか 1杯
- ・厚揚げ 1枚(200g)
- ・白いりごま 小さじ1

調味料【A】

- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・和風顆粒だし 小さじ1
- ・おろししょうが(チューブ可)
..... 小さじ1
- ・水 200cc



Point 厚揚げにいかの旨味が
染み込んでGood!

作り方

調理時間 10分

- ①いかは下処理して輪切りにし、厚揚げは半分にしてから2cm幅にカットする。
- ②フライパンで①をサッと炒める。
- ③いかの色が変わったら合わせた調味料【A】を加えふたをし、約3分中火で煮込んで火を止める。
- ④器に盛り付けて、白いりごまをふって完成。



【今月の食材】
鶏もも肉

照りマヨチキン

材料

4人分

- ・鶏もも肉 2枚
- ・塩こしょう 小さじ1/2
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・片栗粉 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ3

調味料【A】

- ・麺つゆ(3倍濃縮) 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・おろしにんにく(チューブ可)
..... 小さじ1



Point

マヨネーズのこってりソースが
美味しい♪

作り方

調理時間 15分

- ①鶏もも肉を一口サイズにカットする。
- ②塩こしょう、酒、砂糖、片栗粉を①にまぶして揉みこみ、約5分放置する。
- ③フライパンにマヨネーズをひいて表面をカリッと焼く。
- ④両面焼いたら、混ぜ合わせた調味料【A】を回しかけてふたをし、中火で約1分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ふたを開け、強火でサッと炒めて完成。



【今月の食材】
鶏もも肉

鶏もも肉で酢豚風

材料

4人分

- ・鶏もも肉 300g
- ・ピーマン 2個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ごま油 大さじ3
- ・酒 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ3

調味料【A】

- ・砂糖 小さじ1
- ・酢 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・鶏ガラスープの素 小さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・水 大さじ1



甘酸っぱい味付けに、ジューシーな鶏もも肉がよく合います！

作り方

調理時間 15分

- ①鶏肉は食べやすい大きさにカットして酒、片栗粉を加えてもみこむ。
- ②ピーマンと玉ねぎは乱切りにする。
- ③フライパンにごま油をひき①を炒め、焼き色が付いたら②を加える。
- ④合わせた調味料【A】を回し入れて中火で炒め、とろみが付いたら火を止めて完成。



【今月の食材】
うなぎ

(う)にぎりサンド

材料

4 人分

- ・うなぎ蒲焼 …………… 1尾分
- ・うなぎのたれ …………… 大さじ1
- ・酒 …………… 大さじ1
- ・大葉 …………… 4枚
- ・のり(大判) …………… 2枚
- ・ご飯 …………… 茶碗2杯分



作り方

調理時間 10 分



うなぎ1尾分でみんな大満足！

- ①大葉をみじん切りにし、うなぎのたれとご飯と混ぜる。
- ②うなぎを半分にカットし耐熱皿にのせ、酒をふって軽くラップをして電子レンジで加熱する。
(500w:約2分/600w:約1分40秒)
- ③のりの大きさに合わせてラップを広げのりをのせ、のりの上に①を茶碗1杯分広げる。
- ④加熱した②を1枚のせて、ごはんを包むようにのりの4つの角を中心に向かって折る(2個作る)。
- ⑤ラップで包み、5分ほど置いてのりをなじませたらラップごと包丁で2等分にカットして完成



【今月の食材】
うなぎ

スタミナ(う)どん

材料

2人分

- ・うなぎ蒲焼 1枚
- ・長ねぎ 1/2本
- ・酒 大さじ1
- ・卵 2個
- ・うどん(茹で) 2玉

かけ汁【A】

- ・付属のたれ 1袋
- ・麵つゆ(濃縮3倍) 大さじ2
- ・水 大さじ2
- ・おろししょうが(チューブ可)
..... 小さじ1
- ・ごま油 大さじ1



うなぎと卵で
スタミナ満点うどん!

作り方

調理時間 10分

- ①うなぎは食べやすい大きさにカットし、耐熱皿にのせる。酒をふりかけラップをし、電子レンジで加熱する。
(500w:約1分30秒/600w:約1分15秒)
- ②長ねぎをみじん切りにし、卵は卵黄と卵白に分けておく。
- ③卵白を泡だて器で泡立てる。
- ④うどんを器に盛り付け、うなぎ、ねぎをトッピングし、合わせた【A】をかける。
- ⑤仕上げに③と卵黄をのせて完成。