



【今月の食材】
レタス

チョレギサラダ

材料

4 人分

- ・レタス 1玉
- ・きゅうり 1本
- ・のり 大判1枚分

調味料【A】

- ・ごま油 大さじ3
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・白いりごま 大さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1



Point

— おうちで簡単！焼肉屋さんのサラダ♪

作り方

調理時間 5 分

- ①レタスは手でちぎって食べやすい大きさにし、きゅうりは斜め薄切りにする。
- ②深めの器に調味料【A】を入れて混ぜ合わせ、①を和える。
- ③のりをちぎって加え、サッと和えて完成。



【今月の食材】
レタス

レタスの涼サラダ

材料

2人分

- ・レタス 1/4玉
- ・サラダチキン 120g
- ・ところてん 200g
- ・ごま油 大さじ1
- ・ポン酢しょうゆ 大さじ2



Point

ところてんをジュレ風ドレッシングに。
涼を感じる夏のサラダ♪

作り方

調理時間 10分

- ①レタスは手でちぎって食べやすいサイズにし、サラダチキンは細かくカットする。
- ②ところてんをまな板にのせ、包丁で叩いて細かくし、ごま油とポン酢しょうゆで味付けする。
- ③器にレタスを盛り付け、②とサラダチキンをのせて完成。



【今月の食材】

枝豆

枝豆バーグ

材料

2 人分

- ・むき枝豆 100g
- ・合いびき肉 100g
- ・塩こしょう 小さじ1/2
- ・水 大さじ1
- ・サラダ油 適量

ソース材料【A】

- ・ケチャップ 大さじ1
- ・中濃ソース 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1



Point

枝豆たっぷり!ヘルシーハンバーグ☆

作り方

調理時間 15 分

- ①むき枝豆を、まな板にのせて包丁で叩きながら粗みじん切りにする。
- ②ボウルに合いびき肉を入れ、粘りが出るまでしっかりと練る。
- ③塩こしょうと①を加えてさらに混ぜ合わせたら、2等分にして小判型に整える。
- ④フライパンにサラダ油を引き、中火で③の片面を焼き、裏返したら水を加えてふたをし、中火で約5分蒸し焼きにする。
- ⑤焼きあがったら火を止め、合わせた【A】をかけて完成。



【今月の食材】

枝豆

枝豆シャーベット

材料

4 人分

- ・むき枝豆 180g
- ・ヨーグルト 大さじ2
- ・バニラアイス 200g
- ・砂糖 大さじ3



Point

枝豆を使って、
健康プラスなスイーツに♪

作り方

調理時間 5 分

(冷凍時間: 2時間以上)

- ①バニラアイスは常温で半解凍しておく。
- ②むき枝豆をポリ袋に入れ、麺棒で叩いて好みの大きさに潰す。
- ③ヨーグルトと①と②、砂糖をよく混ぜ合わせ、冷凍庫で冷やし固めて完成。



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】
みょうが

みょうが入り冷製パスタ

材料

2人分

- ・みょうが 2本
- ・トマト 中サイズ1個
- ・大葉 10枚
- ・スパゲティー乾麺 200g

和風パスタソース【A】

- ・麺つゆ(3倍濃縮) 大さじ3
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・柚子こしょう 小さじ2
- ・酢 小さじ2



Point

シャキシャキ食感の和風パスタ!

作り方

調理時間 10分

- ①スパゲティーを袋の表記通りに茹でたら氷水で締める。
- ②トマトはざく切りにし、大葉とみょうがは細切りにする。
- ③【A】を混ぜ合わせる。
- ④器に水気を切った①を盛り付け、②をのせて③を回しかけて完成。



【今月の食材】
みょうが

みょうがのフリット

材料

4 人分

- ・みょうが 6個
- ・揚げ油 適量

衣【A】

- ・薄力粉 30g
- ・片栗粉 30g
- ・炭酸水 70ml

【つけだれ】

- ・みょうが 2個
- ・麺つゆ(濃縮3倍) 大さじ1
- ・水 大さじ2



Point

サクッとシャキシャキ食感!

作り方

調理時間 15 分

- ①みょうがを縦半分にカットする。
- ②【A】を混ぜ合わせて衣を作り、①をくぐらせる。
- ③フライパンに深さ1cm程の油を注ぎ入れ、170度で②を片面ずつ揚げる。
- ④両面カリッとなるまで揚げたら取り出して油をきる。
- ⑤つけだれ用のみょうがをみじん切りにし、水を加えた麺つゆに入れて完成。



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

【今月の食材】

ローストビーフ

バラ盛り チーズローストビーフ

材料

4 人分

- ・ローストビーフ(薄切り)・・・ 6枚
- ・スライスチーズ …………… 3枚
- ・ベビーリーフ …………… 適量
- ・付属のソース …………… 1袋



Point

夏のパーティー映えメニュー♪

作り方

調理時間 5 分

- ①スライスチーズを2等分にカットする。
- ②ローストビーフ1枚に対してカットしたチーズ1枚を重ねる。
※6枚分のうち、1枚分は寄せておく。
- ③右端を重ねて5枚分を横に繋ぎ並べ、左側からくるくると巻く。
- ④円柱の上部を外側に少し開いて花びらのように形を整える。
- ⑤器にベビーリーフを散らす。
- ⑥寄せておいたローストビーフ&チーズを縦長2等分にカットし、ベビーリーフの上にのせ、④を置いてソースをかけて完成。



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

【今月の食材】

ローストビーフ

チンジャオロウスー

ローストビーフで青椒肉絲

材料

4人分

- ・ローストビーフ(薄切り) 55g
- ・ピーマン 3個
- ・パプリカ 1/2個
- ・たけのこ水煮(細切り) 100g

調味料【A】

- ・しょうゆ 大さじ2
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・おろししょうが(チューブ可)
..... 小さじ1



炒めないから超簡単！
贅沢な具材の青椒肉絲♡

作り方

調理時間 10分

- ①ピーマン、パプリカは細切りにし、たけのこ水煮はざるで水気を切る。
- ②耐熱容器に①と合わせた【A】を入れて混ぜ合わせ、ラップをし電子レンジで加熱する。(500w:約3分)
- ③ローストビーフを細切りにし、加熱した②と和えて完成。



【今月の食材】

えび

えびマヨふんわり卵とじ

材料

4人分

- ・むきえび 200g
- ・卵 4個
- ・きざみパセリ(乾燥可)
..... 小さじ1
- ・サラダ油 適量

調味料【A】

- ・ケチャップ 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩こしょう 小さじ1/2



マヨネーズを絡めることで
卵もふわふわと仕上がります！

作り方

調理時間 10分

- ①調味料【A】とえびを混ぜ合わせ、サラダ油を引いたフライパンで中火で炒める。
- ②えびが全体的に赤く色づいたら、溶いた卵を入れ、弱火にかける。
- ③卵が固まってきたらひと混ぜして火を止める。
- ④器に盛り付けたらパセリを散らして完成。



【今月の食材】
えび

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

えびとゴーヤの アンチョビ炒め

材料 4 人分

- ・むきえび 150g
- ・ゴーヤ 1本
- ・アンチョビフィレ缶
..... 1缶(約20g)
- ・こしょう 小さじ1/4
- ・おろしにんにく(チューブ可)
..... 小さじ1



えびの豊かな旨味と
アンチョビの香りが食欲をそそります！

作り方 調理時間 15 分

- ①ゴーヤは両端を切り落とし、縦に2等分にしてスプーンを使い、種とワタを取り除く。5mm幅にカットして、苦みが気になる場合は熱湯を回しかける。
- ②アンチョビを細かくカットし、缶に残ったオイルはフライパンに入れる。
- ③フライパンにむきえび、①、②、おろしにんにくを加えて中火で炒める。
- ④えびが色づき、ゴーヤがしんなりしたらこしょうを振って火を止めて完成。