



【今月の食材】
にんじん

にんじんカレー風味ラペ

材料

4人分

- ・にんじん 2本
- ・ミックスナッツ 約60g
- ・粗びき黒こしょう
..... 小さじ1/2

調味料【A】

- ・カレー粉 小さじ2
- ・酢 大さじ2
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・塩 小さじ1
(無塩ナッツを使用の際は+小さじ1/2)



Point カレー風味とナッツのサクサク
食感がクセになる！

作り方

調理時間 10分

- ①にんじんをせん切りにし、ミックスナッツはまな板にのせて包丁で細かく砕く。
- ②調味料【A】を混ぜ合わせる。
- ③ポリ袋に①を入れて調味料【A】を加え、袋の上から手で軽く揉みこむ。
- ④にんじんがしんなりしたら盛り付けて、粗びき黒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】
にんじん

にんじんドレッシングのサラダ

材料

4人分

- ・にんじん …………… 1本
- ・リーフレタス …………… 1袋

調味料【A】

- ・砂糖 …………… 小さじ1
- ・塩こしょう …………… 小さじ1
- ・酢 …………… 大さじ3
- ・マヨネーズ …………… 大さじ2
- ・サラダ油 …………… 大さじ2



Point

見た目鮮やか♪食べるドレッシング!

作り方

調理時間 10分

- ①リーフレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②水洗いしたにんじんを皮ごとすりおろし、【A】を加えて混ぜ合わせる。
- ③皿に①を盛り付けて②をかけて完成。



【今月の食材】

玉ねぎ

玉ねぎポン酢のなすステーキ

材料

4人分

- ・玉ねぎ 1個
- ・なす 2本
- ・サラダ油 大さじ2
- ・水 大さじ1
- ・ポン酢しょうゆ 大さじ4
- ・ごま油 大さじ2
- ・おろしにんにく(チューブ可)
..... 小さじ1



旬のなすに絶品玉ねぎポン酢だれ!

作り方

調理時間 15分

- ①なすは横半分、さらに縦半分に切り、1cm幅の格子状に切れ込みを入れて5分～10分水にさらし、水気をふき取る。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、ポン酢しょうゆ、ごま油、おろしにんにくと混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を馴染ませ、なすの切り口を下にして中火で3分焼く。裏返して水を加えてふたをし、2分ほど蒸し焼きにする。
- ④なすが焼けたら器に盛り付け、②をのせて完成。



【今月の食材】

玉ねぎ

きんぴら玉ねぎ

材料

4人分

- ・玉ねぎ 2個
- ・鷹の爪(輪切り) 小さじ1
- ・白いりごま 大さじ1
- ・ごま油 大さじ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
- ・顆粒和風だし 小さじ1



Point 炒めることで甘～い玉ねぎに♡
たっぷりいただけます！

作り方

調理時間 15分

- ①玉ねぎは半分に切ってから5mm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を入れて①を炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、鷹の爪と混ぜ合わせた調味料【A】を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ④火を止め、仕上げに白いりごまを加えて混ぜ合わせたら完成。



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】
豚こま肉

豚こま肉で バジル粗びきソーセージ

材料

4 本分

- ・豚こま肉 250g
- ・バジル 10g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・片栗粉 小さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・粗びき黒こしょう
..... 小さじ1/2



Point バジルの爽やかな香りがGood!

作り方

調理時間 15 分

- ①バジルの葉と茎をざく切りにする。
- ②豚こま肉、バジル、マヨネーズ、片栗粉、塩、粗びき黒こしょうを混ぜ合わせる。
- ③ラップを広げて②を1/4ずつ15cmくらいの長さになるようにのせ、空気を抜きながら巻き、キャンディー包みにする。
- ④つまようじ等で③に数か所穴をあけ、耐熱皿に並べて電子レンジで加熱し、中まで火が通ったら完成。
(500w:約8分/600w:約6分40秒)



食のチカラ



桜庭みさお先生

- ・フリーバーソナリティー
- ・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】
豚こま肉

豚肉と切り干し大根の シャキシャキ和え

材料

4人分

- ・豚こま肉 300g
- ・切り干し大根 30g
- ・かいわれ大根 1パック
- ・ごま油 適量

調味料【A】

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・和風顆粒出汁 小さじ2
- ・水 50cc



切り干し大根は仕上げに和えることで
食感がしっかりと残ります。

作り方

調理時間 15分

- ①切り干し大根は水で洗い、5分間ほど水につけて軽く戻し、よく絞っておく。
- ②かいわれ大根は根元を除き、半分に切る。
- ③フライパンにごま油をひき、豚肉を軽く炒める。調味料【A】を混ぜ合わせて豚肉に加える。
- ④豚肉に火が通ったら汁気を残したまま火を止めて、①をほぐしながら和え、盛り付けたら②を散らして完成。



【今月の食材】

塩 鮭

ぼだっこ ふりかけ

材 料

4 人分

- ・塩鮭(中辛口) 2切れ
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・かつお節 6g
- ・白いりごま 大さじ3



Point 旨みたっぷりのぼだっこ(鮭)で
ご飯が進みます♪

作 っ 方

調理時間 15 分

- ①塩鮭から骨を取り除く。皮を外してキッチンバサミで細かくカットする。
- ②フライパンに、ごま油をひき、①を木べら等でほぐしながら弱火で炒める。
- ③身がほぐれたら、酒、みりんを加え、約2分炒める。かつお節、白いりごまを加えて炒め、水分が飛んだら完成。



【今月の食材】

塩 鮭

塩鮭アヒージョ

材 料

4 人分

- ・塩鮭(中辛口) 1切
- ・マッシュルーム 4個
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 80cc
- ・黒こしょう 小さじ1/4



Point

お好みでパンにのせたり
パスタに和えるのもオススメ!

作り方

調理時間 10 分

- ①マッシュルームは4等分に切り、にんにくは薄切りに、塩鮭は骨を取りのぞき、小さめにカットする。
- ②スキレットもしくは一人用鍋にオリーブオイルと薄切りにんにくを入れて中火で加熱する。
- ③香りが立ってきたらカットしたマッシュルーム、塩鮭を加え、中火のまま加熱する。
- ④塩鮭に火が通ったら、黒こしょうを加えて火を止め完成。



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】

シュレッドチーズ

ライスピザ

材料

1 枚分

- ・CGCとろけるチーズ(シュレッド)
..... 50g
- ・ハム 2枚
- ・大葉 2枚
- ・ミニトマト 2個
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・オリーブ油 大さじ1

【生地材料】

- ・温かいご飯 茶碗1杯分
- ・片栗粉 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・水 小さじ1



残りご飯を生地にした
ライスピザ!

作り方

調理時間 20 分

- ①ハム、大葉は細切りにし、ミニトマトは輪切りにする。
- ②ポリ袋に生地材料を入れて袋の上から手でこねて柔らかくして団子状に丸める。
- ③フライパンにオリーブ油を引き、②を入れる。背にオリーブオイルをぬったおたまで潰しながら生地を広げる。
- ④火を点けて片面を焼いたら裏返し、上面にケチャップを塗り、チーズを散らす。①をのせてふたをしてチーズが溶けたら完成。



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】

シュレッドチーズ

チーちく

材料

4人分

- ・シュレッドチーズ …… 60g
- ・ちくわ …… 4本
- ・青のり …… 大さじ1/2



まわりはカリッと
中からはとろ〜りチーズ♪

作り方

調理時間 15分

- ①ちくわは2等分にし表面の片側に切り込みを入れ、中にチーズを詰め込む。
- ②フライパンに①を放射状に並べて残りのチーズと青のりをふりかけ中火で加熱する。
- ③溶け出てきたチーズがカリカリに焼けたら火を止めて完成。