



今月の食材
アスパラガス

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
・サゲエキスパート

アスパラとエビの春混ぜご飯

調理時間
15分

材料[4人分]

- ・アスパラガス
..... 1束(約150~180g)
- ・干しエビ(桜エビ) 大さじ3
- ・バター 16g
- ・醤油 大さじ1
- ・温かいご飯 茶碗4杯分
- ・粉山椒 お好みで



アスパラが主役の
季節ご飯!

作り方

- ①アスパラガスは根元1cmをカットし、茎の固い部分だけ軽くピーラーで皮を削ぎ落して、5cm幅にカットする。
- ②沸騰したお湯に①を入れ、約1分ゆでてざるにあけ、しっかり水分を切る。
- ③熱したフライパンで干しエビを弱火で乾煎りする。
- ④エビの香りが立ってきたらバターを加え、中火で②をサッと炒める。バターが溶け切ったら火を止める。
- ⑤温かいご飯と④を混ぜ、醤油を加えて味を調えたら盛り付ける。お好みで粉山椒をふりかけて完成。



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
- ・サゲエキスパート

アスパラガスのツナサラダ

調理時間
15分

材料[4人分]

- ・アスパラガス …………… 2束(約300~360g)
- ・ツナ缶(オイル漬け) …………… 1缶
- ・白すりごま …………… 大さじ1
- ・マヨネーズ …………… 大さじ2
- ・塩こしょう …………… 各小さじ1/4
- ・ポン酢しょう油 …………… 大さじ1
- ・かつお節 …………… 1パック



シャキシャキのアスパラガスに
ゴマ香るごちそうサラダ

作り方

- ①アスパラガスは根元の硬い部分を切り落として3cm幅の斜めにカットし、耐熱容器に並べてラップをしてレンジで加熱。(500W:約2分30秒/600W:約2分)
- ②ボウルに白すりごま、マヨネーズ、ポン酢しょうゆを混ぜ合わせ、ツナ缶を汁ごと加えて混ぜ合わせる。
- ③粗熱が取れた①に塩こしょうをふり、②を加えてザックリ混ぜる。
- ④盛り付けて、かつお節をふりかけて完成。



今月の食材
トマト

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
・サゲエキスパート

揚げ出しトマト

調理時間
15分

材料[2人分]

- ・大玉トマト 1個
 - ・長ねぎ 1/4本
 - ・しょうが(チューブ可)
..... 小さじ1/2
 - ・片栗粉 適量
 - ・揚げ油 適量
 - ・水溶き片栗粉
..... 片栗粉大さじ1+水大さじ2
- だしあん【A】
- ・醤油 小さじ2
 - ・みりん 小さじ2
 - ・酒 小さじ1
 - ・和風顆粒だし 小さじ1
 - ・水 200ml



「温トマト」
おだしていただく

作り方

- ① トマトをくし切りで8等分にカットし、油はねしないようキッチンペーパーで水気をよく拭きとる。しょうがはすりおろし、長ねぎは小口切りにする。
- ② カットしたトマトに薄く片栗粉をまぶす。(皮付きでも問題なし)
- ③ 180度に熱した油で②を揚げ、表面がカリッとしたら取り出す。
- ④ 【A】を混ぜ合わせて火にかけて温め、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。だしあんを③にかけ、しょうがとねぎを添えて完成。



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
・サゲエキスパート

旨味たっぷりトマト春雨

調理時間
15分

材料[4人分]

- ミニトマト(しめづくりミニトマト) 8個
- 春雨(乾) 80g
- きゅうり 1/2本
- ハム 4枚
- ポテトチップス(のり塩味) 15g

ドレッシング【A】

- 麺つゆ(3倍濃縮) 大さじ2
- レモン汁 大さじ1
- オリーブ油 大さじ2
- 柚子胡椒 小さじ1



ドレッシングにも
トマトの旨味たっぷり

作り方

- ①春雨をパッケージ記載のゆで時間でゆで、冷水でしめてしっかり水気を切る。
- ②ハムときゅうりは細切りに、トマトは6個をくし切りにし、2個はみじん切りにする。
- ③【A】をよく混ぜ合わせ、みじん切りにしたトマトを加える。
- ④器に春雨→きゅうり→ハムの順に盛りつけ、③をかけて全体を混ぜる。
- ⑤くし切りにしたトマトを盛り付け、食べる直前にポテトチップスを手で軽く砕いて上にふんわりのせて完成。



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
- ・サゲエキスパート

新玉ねぎの洋風卵とじ

調理時間
20分

材料[4人分]

- ・新玉ねぎ(大) …………… 1個
- ・卵 …………… 1個
- ・牛乳 …………… 80ml
- ・粉チーズ …………… 大さじ1
- ・塩 …………… 小さじ1/2
- ・バター …………… 10g
- ・黒こしょう …………… 小さじ1/4



新玉ねぎの甘さと
食感が引き立つ

作り方

- ① 玉ねぎの皮を剥き、芯を残して厚さ2cmほどの輪切りにする。
- ② 耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジで加熱する。
(500W:3分40秒/600W:約3分)
- ③ ボウルで卵、牛乳、粉チーズ、塩を混ぜ合わせ、②の玉ねぎを約5分浸す。
- ④ フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを弱火で両面4~5分ずつ焼く。
- ⑤ ボウルに残った卵液を流し入れ、蓋をして蒸し焼きにする。卵が固まったら火を止めて黒こしょうをふりかけ完成。



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
・サゲエキスパート

たこ焼き風新玉ねぎの甘ふわ焼き

調理時間
20分

材料[約12個分]

- ・新玉ねぎ …………… 1/2個
- ・はんぺん …………… 大判1枚
- ・片栗粉 …………… 大さじ2
- ・醤油 …………… 小さじ1
- ・サラダ油 …………… 適量
- ・ケチャップ …………… 小さじ2
- ・マヨネーズ …………… 大さじ1



加熱して甘味アップ
外はカリッ、中はトロッ

作り方

- ① 玉ねぎを粗みじん切りにして耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけレンジで加熱。(500W:約3分40秒/600W:約3分)
- ② 粗熱が取れたら①に、はんぺんを手でちぎって入れ、片栗粉、醤油を加えて、しっかり揉み崩しながら混ぜる。
(柔らかすぎる場合は、片栗粉を少し追加し丸く成形できるくらいまで調整する)
- ③ 一口サイズに丸める。
- ④ フライパンに底から1cm程サラダ油を入れて③を並べ、中火でコロコロ転がしながら約3分焼く。
- ⑤ 全体がカリッと焼けたら盛り付け、ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせたソースをつけて完成。



今月の食材
豚こま肉

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
- ・サゲエキスパート

豚こま肉のねぎ塩レモン

調理時間
15分

材料[4人分]

- ・豚こま肉 …………… 300g
- ・塩こしょう …………… 各小さじ1/2
- ・片栗粉 …………… 小さじ1
- ・青ねぎ …………… 1/2本
- ・サラダ油 …………… 適量

たれ[A]

- ・レモン汁 …………… 大さじ2
- ・おろしにんにく(チューブ可)
…………… 小さじ1/2
- ・鶏ガラスープの素 …………… 小さじ1
- ・ごま油 …………… 大さじ2



焼き加減はこんがりとしカリッとジューシー!

作り方

- ①ねぎを小口切りにし、【A】と一緒に耐熱容器に入れ、ラップをせずに加熱する。(500W:約40秒/600W:約30秒)
- ②豚こま肉を広げ、片栗粉を軽くまぶす。
- ③熱したフライパンにサラダ油をしき、②を並べて、ヘラ等で押し付けながら両面がカリカリになるまでこんがり焼く。
- ④皿に③を盛り付けて、①をかけて完成。



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
・サゲエキスパート

豚こまとパプリカのバジルソテー

調理時間
15分

材料[4人分]

- ・豚こま肉 400g
- ・パプリカ 1個
- ・にんにく 1片
- ・生バジル 15g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・黒こしょう 小さじ1/4
- ・醤油 小さじ2
- ・酢 小さじ2



豚肉に合う!
バジルの香り爽やか

作り方

- ① にんにくは潰して4等分にカットし、パプリカは5cm幅の縦切りにする。バジルは葉と茎に分けて茎を3cm幅にカットし、葉は手でちぎる。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて弱火にし、にんにく、バジルの茎を入れ、じっくり香りを出す。
- ③ 豚こま肉を入れ、塩と黒こしょうをふりかけて中火でしっかり炒める。
- ④ 肉に焼き色が付いたらパプリカを加えて火を通し過ぎないように軽く炒める。
- ⑤ 仕上げに醤油を加え、火を止めてから酢とバジルの葉を加え、余熱で香りを立たせて完成。





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
- ・サゲエキスパート

カレイのふんわり梅とろろ

調理時間
15分

材料[2人分]

- ・カレイ切身 …………… 2切れ
- ・酒 …………… 大さじ1
- ・梅干し …………… 2~4個
- ・大葉 …………… 4枚
- ・とろろ昆布 …………… 15g
- ・醤油 …………… 小さじ1/2
- ・みりん …………… 小さじ1



煮崩れしやすいカレイは
レンジ調理で!

作り方

- ①梅干しの種を取り除き、包丁で叩いてみりと混ぜる。
- ②耐熱皿にカレイを置き、酒をふって上面に①を塗る。大葉をちぎってのせ、ラップをしてレンジで加熱する。
(500W:約7分15秒/600W:約6分)
- ③加熱後、温かいうちに、とろろ昆布をのせ、醤油を垂らして完成。
とろろ昆布をまといせながらカレイをお召し上がりください。



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
- ・サゲエキスパート

カレイの長いも焼き

調理時間
20分

材料[2人分]

- ・カレイ切身 …………… 2切れ
- ・塩こしょう …………… 小さじ1/2
- ・小麦粉 …………… 小さじ2
- ・サラダ油 …………… 小さじ2
- ・長いも …………… 150g
- ・酒 …………… 小さじ1
- ・味噌 …………… 小さじ1/2
- ・あげ玉 …………… 大さじ1



作り方

- ①カレイに塩こしょうをふって小麦粉を薄くまぶす。フライパンでサラダ油を熱し、中火で両面を焼く。
- ②味噌に酒を加えて溶かしながら合わせ、すりおろした長いもを加えて、よく混ぜ合わせる。
- ③耐熱皿に①を並べて②をかけてあげ玉をふり、トースターで約5分焼いて焼き色が付いたら完成。