



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
- ・サケエキスバート

【今月の食材】
ブロッコリー

丸ごとブロッコリーの白和え

材料

4人分

- ・ブロッコリー …… 1株(約250g)
- ・絹ごし豆腐 …… 1丁(350g)
- ・水 …… 大さじ1

調味料【A】

- ・塩こしょう …… 小さじ1
- ・マヨネーズ …… 大さじ2
- ・白すりごま …… 大さじ2



Point

茎も房も丸ごと使用した洋風白和え

作り方

調理時間 15分

- ①ブロッコリーは水洗いして小房に分ける。茎の部分は縦半分にかットしてスライサーで薄くスライスする。
- ②絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱容器にのせて加熱する。水気を切って粗熱をとる。(500W:約2分30秒/600W:約2分)
- ③深めの器に【A】と②を入れて、フォークでよくつぶしながら混ぜる。
- ④耐熱皿に①のブロッコリーを並べ、水をふりかけてからラップをしてレンジで加熱する。(500W:約4分50秒/600W:約4分)
- ⑤水気をふき取ったら③と和えて完成。



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】
ブロッコリー

ブロッコリーソース

材料

4人分

- ・ブロッコリー 1株
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・おろしにんにく(チューブ可)
..... 大さじ1
- ・無塩ミックスナッツ
..... 60g
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・焼き魚 2枚



Point
ブロッコリーのジェノベーゼ風ソース。
魚や肉、パスタなどに、たっぷりのせて
召し上がれ！

作り方

調理時間 10分

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎はざく切りにし、沸かした湯で約5分柔らかめに茹でてざるにあげる。
- ②フードプロセッサーに①とミックスナッツを入れ、粗く刻む。
- ③おろしにんにく、粉チーズ、塩を加え、ペースト状になるまでフードプロセッサーにかける。
- ④なめらかになったら焼き魚等にのせて完成。



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
・サケエキスバート

【今月の食材】
しめじ

しめじのデミグラス風 ソースがけオムレツ

材料 2人分

- ・しめじ 1株
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・卵 4個
- ・牛乳 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・バター 10g
- ・小麦粉 大さじ1

調味料【A】

- ・ケチャップ 大さじ2
- ・ウスターソース 大さじ2
- ・赤ワイン(または料理酒) 大さじ2
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・水 大さじ3



作り方 調理時間 20分



自宅で簡単！
手作りデミグラス風ソース

- ①しめじは石づきを切り落として小房に分ける。玉ねぎは薄切りにして小麦粉をまぶす。
- ②卵を溶き、牛乳・塩を加えて、熱したフライパンにオリーブオイルを引いてオムレツを焼く。焼けたら皿に移す。
- ③フライパンをキッチンペーパー等で軽くふき、バターを入れて弱火で加熱する。
- ④バターが溶け始めたら①を加えて中火で炒める。
- ⑤玉ねぎがしんなりしたら【A】を加えて約3分煮詰めたら火を止め、オムレツにかけて完成。



【今月の食材】

しめじ

しめじと長いもの甘酢かけ

材料

2人分

- ・しめじ 1株
- ・長いも 100g
- ・塩 小さじ1/4

調味料【A】

- ・醤油 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・酢 小さじ1
- ・黒いりごま 大さじ2



Point 洗い物が少ないエコレシピ！

作り方

調理時間 10分

- ①しめじは石づきをカットして手でほぐし、深めの耐熱皿に入れて塩をふりかけ、ラップをしてレンジで加熱。
(500W:約3分/600W:約2分30秒)
- ②長いもは皮をむき、食べやすい大きさにカットする。
- ③加熱後の①に【A】と②を混ぜ入れて完成。



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】
れんこん

れんこんチーズはさみ焼き

材料

4人分

- ・れんこん 200g
- ・スライスチーズ 2枚
- ・ハム 4枚
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・塩こしょう 小さじ1



Point お子さん大好きなハムチーズ

作り方

調理時間 15分

- ①れんこんは5mm幅の輪切り、ハムとチーズは十字に切って4等分にする。
- ②れんこんは耐熱皿に置きレンジで加熱。
(500W:約6分/600W:約5分)
- ③加熱後、れんこんに塩こしょうをふり、カットしたハムをのせる。
その上に粉チーズをかけ、カットしたスライスチーズをのせる。
- ④オーブントースターで③を焼き、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】
れんこん

カレー風味の れんこんソーセージ

材料

5 本分

- ・れんこん 120g
 - ・豚ひき肉 150g
 - ・パプリカ 1/2個
 - ・卵 1個
 - ・片栗粉 小さじ2
 - ・カレー粉 小さじ2
 - ・塩こしょう 小さじ1
- カレーケチャップソース【A】
- ・ケチャップ 大さじ1
 - ・カレー粉 小さじ1



Point — カレー味がれんこんとマッチ！

作り方

調理時間 20分

- ①れんこんとパプリカを細かくカットし、卵は溶いておく。
- ②豚ひき肉と①、片栗粉、カレー粉、塩こしょうを加えてこねて混ぜる。
- ③5等分に分けて棒状に形を整えながら1本ずつラップで巻き、表面に楊枝で数か所穴をあける。
- ④耐熱皿に③を並べてレンジで加熱。
(500W:約8分／600W:約6分40秒)
- ⑤加熱後、半分にカットして盛り付け、【A】を添えて完成。



【今月の食材】

鶏肉

お家で簡単タッコムタン

材料

4人分

- ・鶏肉(手羽元) 400g
- ・玉ねぎ 1個
- ・長ねぎ 1本
- ・にんにく 4片
- ・生姜 20g
- ・白菜キムチ 100g
- ・大根 200g
- ・鯉節 10g
- ・水 800ml
- ・酒 100ml
- ・塩 小さじ1
- ・醤油 大さじ3
- ・こしょう 小さじ1/4



タッコムタンは鶏肉、にんにく、生姜を煮込んだ韓国の滋養スープ

作り方

調理時間 30分

- ①(下準備)玉ねぎはくし切り、にんにくは皮を剥き2等分、生姜はざく切り、大根はイチョウ切り、ねぎは長さ3cmにカット、キムチは細かく刻む。
- ②鍋に水、酒、塩、鶏手羽元、カットしたにんにく、生姜を入れて火にかける。
- ③沸騰したら、玉ねぎ、大根、ねぎを加えて中火で煮込む。
- ④約5分後、鯉節、醤油、こしょうを加えて蓋をして弱火で約15分煮込む。
- ⑤火を止めて盛り付けたら刻んだキムチをトッピングして完成。



【今月の食材】

鶏肉

和風☆鶏肉シチュー

材料

4人分

- ・鶏もも肉 350g
- ・じゃがいも 4個
- ・にんじん 2本
- ・サラダ油 大さじ1
- ・小麦粉 大さじ2
- ・牛乳 500ml
- ・水 500ml
- ・コンソメ顆粒 大さじ1
- ・味噌 小さじ2
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・塩こしょう 適量



ルーが無くても大丈夫！
とろみも失敗無し！隠し味は味噌♪

作り方

調理時間 30分

- ①鶏肉、じゃがいも、にんじんは一口サイズにカット。
- ②鍋にサラダ油、鶏肉、小麦粉を入れ、塩こしょうをふって炒める。
- ③鶏肉の表面が白くなったら、じゃがいも、にんじんを加えて炒める。
- ④水とコンソメを加えてふたをし、中火で約15分ほど煮たら牛乳を加えてさらに5分火にかける。
- ⑤弱火にし、粉チーズ、味噌を加え、溶かして混ぜたら火を止めて完成。



【今月の食材】

牡蠣

牡蠣の佃煮ピンチョス

材料

4人分

- ・牡蠣(加熱用) 200g
- ・生姜 15g
- ・食用菊 約50g
- ・刻みねぎ 大さじ1

調味料【A】

- ・醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・水 大さじ2



Point

牡蠣と食用菊は相性抜群
牡蠣の形状をシャリに見立てた創作メニュー

作り方

調理時間 15分

- ①生姜を千切りにする。
- ②食用菊を花の状態のまま水で洗い、花弁を外す。鍋に湯を沸かして沸騰したら酢を加えて花弁を茹でる。
- ③茹で始めたら箸でかき混ぜ、約20秒後ざるにあけて冷水にさらす。
- ④鍋に【A】と①を入れ、沸騰したら牡蠣を加えて蓋をし、中火で約10分煮て火を止める。
- ⑤しっかり水気を絞った③と刻みねぎを④の牡蠣にのせて完成。



【今月の食材】

牡蠣

牡蠣チリソース

材料

4人分

- ・牡蠣(加熱用) 300g
- ・にんにく 1片
- ・しょうが 15g
- ・長ねぎ 1/4本
- ・ごま油 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ1
- ・酒 大さじ1

チリソース【A】

- ・豆板醤 小さじ1
- ・トマトケチャップ 大さじ3
- ・麺つゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2



海老チリ風の甘辛いソースと
牡蠣で身体温まる1品

作り方

調理時間 20分

- ①牡蠣を水洗いしてキッチンペーパー等で水気をふき取り、片栗粉をまぶす。
- ②にんにく、しょうが、長ねぎをみじん切りする。
- ③フライパンにごま油をひき、②のにんにくとしょうがを中火にかけ、香りが立ってきたら①と酒を加える。
- ④牡蠣の表面に焼き色が付いたら、混ぜ合わせた【A】を加えて煮詰める。
- ⑤とろみが付いたら火を止めて、②の長ねぎを散らして完成。