



【今月の食材】

ねぎ

ねぎの雪だるま鍋

材料

4人分

- ・長ねぎ 3本
- ・大根 1/2本
- ・豚バラ肉(薄切り) 300g
- ・焼き海苔 適量

スープ【A】

- ・和風顆粒だし 大さじ1
- ・醤油 大さじ3
- ・みりん 大さじ3
- ・酒 大さじ2
- ・水 800cc



Point — ねぎと大根おろしたっぴりで
体温まる温活鍋

作り方

調理時間 15分

- ①ねぎは斜め切り、豚バラ肉は10cmにカットする。大根は皮ごとすりおろす(もしくはフードプロセッサーにかける)。
- ②【A】の調味料を混ぜ合わせる。①の大根おろしの水気を切って汁を【A】に加える。
- ③大根おろしを3等分にし、2/3の量で雪だるまを成形。海苔とねぎで飾りつける。
- ④鍋にねぎと豚肉を円状に盛り付け、中央に残りの大根おろしを敷き、その上に雪だるまをおく。
- ⑤端から②をゆっくり注いだら完成。熱して火を通してお召し上がりください。

※写真は温め前の鍋。火にかけると雪が解けるように雪だるまが崩れていきます。



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】
ねぎ

ねぎの照り焼き すき焼き風

材料

4 人分

- ・長ねぎ 2本
- ・牛バラ肉 200g
- ・ごぼう 1/2本
- ・ごま油 小さじ2

調味料【A】

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



Point 焼くことで甘味が増したねぎに牛肉とごぼうの旨味が染み込みます

作り方

調理時間 15 分

- ①長ねぎを5～6cmのぶつ切りにし、ごぼうはさがきにする。
- ②フライパンにごま油をひき、牛肉、ごぼうを炒める。
- ③牛肉に火が通ったら、スペースを開け、長ねぎを並べて中火で転がしながら焼く。
- ④長ねぎに焼き色が付いたら醤油、みりん、酒、砂糖を加え、弱火でトロミが付くまで煮詰めて完成。



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
- ・サケエキスパート

【今月の食材】
ブロッコリー

クリスマス マグロ山かけ

材料 2人分

- ・ブロッコリー 150g
- ・マグロ柵(刺身用) 100g
- ・長いも 180g
- ・酢 小さじ1
- ・水 大さじ1
- ・塩 小さじ1/4

調味料【A】

- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・おろしにんにく(チューブ可)
..... 小さじ1/2



和のおかずマグロの山かけを
ブロッコリーでクリスマスっぽくアレンジ

作り方 調理時間 10分

- ①ブロッコリーは小房に分けて、水をかけ、ラップをしてレンジで加熱し、冷ます。(500W:約5分/600W:約4分10秒)
- ②長いもは皮をむいてすりおろし、酢と混ぜ合わせる。
- ③マグロをぶつ切りにし、塩を振り、出てきた水分をキッチンペーパーでふき取る。
- ④①と③を盛り付ける。
- ⑤【A】と②を混ぜ合わせ、④の周りに盛り付けて完成。



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】
ブロッコリー

ブロッコリーと真鰯子の煮つけ

材料

4人分

- ・ブロッコリー(小房部分)
..... 約10個
- ・真鰯子(真鰯の卵) 約200g
- ・かまぼこ 1/2本
- ・麺つゆ(濃縮3倍) 大さじ2
- ・おろしにんにく(チューブ可)
..... 小さじ1
- ・水 300cc



Point クリスマスやお正月の食卓を彩ります

作り方

調理時間 20分

- ①ブロッコリーは耐熱容器に並べて水、塩を適量(分量外)ふりかけてラップをし、レンジで加熱。
(500W:約5分/600W:約4分10秒)
- ②真鰯子は熱湯でさっと茹でて一口サイズにカットし、かまぼこは細切り(もしくは飾り切り)にする。
- ③小鍋に水、麺つゆ、おろしにんにくを入れて煮立ったらブロッコリー、真鰯子を加える。
- ④ひと煮立ちさせたら、火を止めて盛り付け、かまぼこを散らして完成。



【今月の食材】
ミニトマト

トマトたっぷりキッシュ

材料

4 人分

- ・ミニトマト 10個
- ・卵 3個
- ・薄切りベーコン 70g
- ・ほうれん草 1束
- ・生クリーム 100ml
- ・塩こしょう 小さじ1
- ・ピザ用チーズ 100g
- ・サラダ油 適量

※18cmフライパンを使用



フライパンで作る
簡単お手軽キッシュ！
ホームパーティーにもオススメ

作り方

調理時間 30 分

- ①ミニトマトは2等分にカットし、ほうれん草とベーコンは5cm幅にカットする。
- ②ボウルに卵、牛乳、生クリーム、塩こしょうを入れてよく混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を引き、カットしたほうれん草を炒め、しんなりしたら火を止めてトマトとベーコンを加える。
- ④チーズを散らして②を流し入れ、蓋をして弱火で10分ほど焼く。
- ⑤10分後、蓋を開けて中火にし、真ん中をゆっくり菜箸でかき混ぜる。
- ⑥中まで火が通ったら火を止めて、チーズが固まったら盛り付けて完成。



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】
ミニトマト

ミニトマトとポテサラの 生ハム巻き

材料

4 個分

- ・ミニトマト 2個
- ・生ハム 8枚
- ・ポテトサラダ(総菜)..... 150g
- ・かいわれ大根 1パック
- ・オリーブオイル 大さじ1



Point — ブーケのように盛り付け！

作り方

調理時間 15 分

- ①ミニトマトは半分にカットし、かいわれ大根は細かく刻む。
- ②生ハムを広げて2枚重ねる。その上にポテトサラダと断面を上に向けたミニトマトをのせて包む。
- ③かいわれ大根を敷いた皿に②をのせ、オリーブオイルをかけて完成。



【今月の食材】

鶏肉

チキンライスおむすび

材料

4人分

- ・鶏もも肉 200g
- ・米 2合
- ・ミックスベジタブル(冷凍)
..... 100g
- ・水 200cc
- ・ケチャップ 大さじ4
- ・顆粒コンソメ 小さじ2
- ・塩こしょう 小さじ1/2
- ・バター 10g



Point 炊飯器で簡単! 可愛く盛り付ければ
テンションも上がります

作り方

調理時間 60分

- ①炊飯器に米、ケチャップ、顆粒コンソメ、塩こしょうを入れ、よく混ぜたら水を加える。
- ②鶏肉を一口サイズにカットし、①の米の上にのせる。
※混ぜない
- ③冷凍のままミックスベジタブルを②の鶏肉の上にのせる。
※混ぜない
- ④通常の炊飯モードで炊き、炊き上がったらバターを加えて全体を混ぜ、10分ほど蒸らす。
- ⑤お好みの形に握って盛り付け、またはラッピングして完成。



【今月の食材】
鶏肉

キャベツ蒸しチキンステーキ

材料 2人分

- ・鶏もも肉 1枚(約250g)
- ・キャベツ 1/4玉
- ・酒 大さじ3
- ・塩 小さじ1/2
- ・ポン酢しょうゆ 適量



Point キャベツと蒸してふっくらジューシー

作り方 調理時間 15分

- ①鶏肉の表面にフォークで穴をあける。キャベツはざく切りにする。
- ②耐熱容器にキャベツを半分入れて鶏肉を置く。残りのキャベツを重ねて入れ、塩、酒を振る。
- ③ラップをしてレンジで加熱する。
(500W:約8分/600W:約6分40秒)
- ④加熱後、盛り付けてポン酢しょうゆを添えて完成。



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】
ぶり

漬けぶりのもちもち春巻き

材料

6 個分

- ・ぶり(刺身) 6枚
- ・はんぺん(大判) 1枚
- ・大葉 6枚
- ・ライスペーパー 6枚
- ・麺つゆ(3倍濃縮) 50cc
- ・水 50cc
- ・ポン酢しょうゆ 適量



Point

たった5分蒸し焼きするだけで
モチモチ食感!

作り方

調理時間 25 分

- ①ぶりをポリ袋に入れ麺つゆを加えて密閉し、約10分放置して味を染み込ませる。
- ②ライスペーパーをさっとぬるま湯にくぐらせて戻し、はんぺんは縦6等分にカットする。
- ③ライスペーパーを広げ、ぶり→大葉→はんぺんの順にのせ、両端を折り込み、きつめに巻く。
- ④フライパンに③を隣同士くっつかないように並べる。水を加えて蓋をし、中火で約3分蒸し焼きにする。
- ⑤盛り付けてポン酢しょうゆを添えて完成。



【今月の食材】
ぶり

ぶりソテーのコーンソース

材料

2人分

- ・ぶり 2切れ
- ・バター 10g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩こしょう 小さじ1/2
- ・クリームコーン 200g
- ・コンソメ(顆粒) 小さじ1/2



Point コーンの優しい味わい

作り方

調理時間 15分

- ①ぶりに塩こしょうをふり、サラダ油を引いたフライパンで両面焼く。
- ②バターを加えて溶かしながらぶりにからめる。
- ③ぶりを皿に移し、フライパンは洗わずに、コンソメ、クリームコーンを入れて中火にかける。
- ④ソースをひと煮立ちさせたらぶりにかけて完成。