



【今月の食材】
ほうれん草

ほうれん草の彩り炒め

材料 2人分

- ・ほうれん草 1袋
- ・むきえび 120g
- ・卵 1個
- ・顆粒和風だし 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・サラダ油 小さじ2



赤×緑×黄の華やか三色

作り方 調理時間 15分

- ①ほうれん草を3cm幅にカット。
- ②卵を溶き、平らな耐熱皿に流し入れて薄く広げ、ラップをして電子レンジで加熱(500W:約2分)。
- ③フライパンにサラダ油をひき、えびに酒を振って炒める。
- ④えびが赤く色づいたら、ほうれん草と和風顆粒だしを加えて炒める。
- ⑤ほうれん草がしんなりしたらケチャップを加えて素早く全体にからめ、火を止めて②の上に盛り付けて完成。



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】
ほうれん草

ほうれん草の明太バター和え

材料

4人分

- ・ほうれん草 4束
- ・しめじ 1/2パック
- ・明太子 80g
- ・バター 10g
- ・醤油 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1
- ・黒こしょう 小さじ1/4



Point シンプルながら濃く深い味わい

作り方

調理時間 15分

- ①ほうれん草は4cm幅にカット、しめじは石づきを切り落として手でほぐす。
 - ②しめじに酒を振る。フライパンにバター半量を溶かし、ほうれん草としめじを炒める。
 - ③ボウルに明太子を入れ、残りのバター、醤油を混ぜる。
 - ④②を③のボウルに入れて和える。仕上げに黒こしょうを振って完成。
- ※明太子は加熱しすぎると固くなるので必ず火を止めてから和える。



【今月の食材】
えのき茸

豚巻きえのき茸の梅煮

材料

4人分

- ・えのき茸 1袋
- ・しゃぶしゃぶ用豚肉 ... 14枚
- ・梅干し 3個
- ・麺つゆ(濃縮3倍) ... 大さじ2
- ・水 100cc
- ・ごま油 大さじ1



Point ほんのりピンク色でお正月らしい一品

作り方

調理時間 20分

- ①えのき茸は石づき部分を切り落としてから手で10束に割く。
梅干しは種を取り除き、包丁の裏で叩いてペースト状にする。
- ②豚肉を1枚広げ、えのき茸を1束のせて巻く(10束作る)。豚肉を2枚分広げ、5束分をまとめてしっかり巻く(2本作る)。
- ③5cm幅の輪切りにし、ごま油をひいたフライパンに並べて焼く。
- ④片面を焼いたらひっくり返して、麺つゆ、水、梅ペースト(小さじ1程残す)を混ぜ合わせてから加え、ふたをして蒸し煮にする。
- ⑤約3分後、火を止めて器に盛り付け、残しておいた梅ペーストをのせて完成。



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】
えのき茸

えのきの塩昆布ナムル

材料

4人分

- ・えのき茸 1袋
- ・大葉 4枚
- ・塩昆布 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・白ごま 大さじ1



Point

お正月明けにおすすめしたい
手間なしおかず

作り方

調理時間 10分

- ①えのき茸の根元を落として手でほぐし、耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけてレンジで加熱。(500W:約3分40秒/600W:3分)
- ②加熱後、水分が出るので水気を軽く切る。
- ③大葉をざく切りにし、②、塩昆布、ごま油、白ごまを加えて均一に混ぜ合わせて完成。



【今月の食材】
ひき肉

とんぶりハンバーグ

材料

4人分

- ・鶏ひき肉 200g
- ・とんぶり 大さじ3
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・パン粉 1/2カップ
- ・牛乳 50ml
- ・卵 1個
- ・小麦粉 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 小さじ1/2
- ・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 大さじ1
- ・とんぶり 大さじ1



Point

実はどんなお料理にも合う食材！
秋田の特産品とんぶりを使用

作り方

調理時間 30分

- ①パン粉を牛乳でふやかす。玉ねぎはみじん切りにし、ラップをして電子レンジで加熱する(500W:約2分/600W:約1分40秒)。
- ②玉ねぎの粗熱が取れたら鶏ひき肉、ふやかしたパン粉、卵、小麦粉、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ③とんぶりも加えて均一に混ぜ、大さじ2ほどの量を手に取って形を整える。
- ④深めのフライパンにサラダ油を入れて熱し、揚げ焼きにする。
- ⑤④を皿に盛り付ける。【A】を混ぜ合わせて、かけて完成。



【今月の食材】
ひき肉

レンチンそばろポテト

材料

4人分

- ・豚ひき肉 100g
- ・じゃがいも 1個
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 小さじ1/4
- ・バター 8g
- ・醤油 小さじ1
- ・かいわれ大根 適量



Point

時短レシピなので朝の忙しい
時間に作るお弁当用のおかずにも

作り方

調理時間 10分

- ①じゃがいもは皮をむいて2mm幅の薄切りにし、水に軽くさらしてデンプンを落とす。
- ②耐熱ボウルの底に①を敷き詰め、その上に豚ひき肉を広げて塩こしょうを振り、バターを真ん中に置く。
- ③ラップをふんわりかけてレンジで加熱。
(500W:約6分/600W:約5分)
※じゃがいもが固ければ1分ずつ追加で加熱。
- ④加熱後、全体をよく混ぜ、仕上げに醤油を回しかけて軽く混ぜ、かいわれ大根を散らして完成。



【今月の食材】 たら

たらのブランドード

材料

4 人分

- ・真たら 2切れ
- ・じゃがいも 中2個
- ・マカロニ 100g
- ・かいわれ大根 1パック
- ・牛乳 150ml
- ・塩 小さじ1
- ・粗びきこしょう 小さじ1/2
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
(チューブ可)
- ・マヨネーズ 大さじ2



作り方

調理時間 20 分



たらとじゃがいもをペースト状にした
フランス料理「ブランドード」の
アレンジレシピ!

- ①じゃがいもを一口大にカットし、牛乳を入れた鍋で中火でやわらかくなるまで煮る。
- ②たらは骨・皮を取り除いて一口大に切り、①に入れ、塩を加えて中火で約3分間煮る。
- ③弱火にしてじゃがいもを崩しながら水分を飛ばすように木べらでかき混ぜる。
- ④マカロニを袋の表記通りに茹で、かいわれ大根は細かく刻んで③に加えて混ぜる。
- ⑤マヨネーズ、おろしにんにく、粗びきこしょうを加えてザックリ和えて完成。



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】

たら

たらと冬野菜のトマト煮込み

材料

4人分

- ・たら切り身 4切れ
- ・白菜 4枚
- ・かぶ(葉は彩りに使用) 2個
- ・れんこん 120g
- ・にんにく 2片
- ・トマト缶(角切り) 350g
- ・顆粒コンソメ 大さじ1
- ・水 300cc
- ・塩こしょう 小さじ1/2
- ・小麦粉 適量
- ・サラダ油 大さじ1



冬野菜がたっぷり入った、
体温まる1品

作り方

調理時間 30分

- ①かぶは葉を切り落として乱切りに。れんこんも乱切り、白菜はざく切りに。にんにくは2等分に切る。
- ②かぶの葉を刻む。
- ③たらに塩こしょう、小麦粉をまぶし、深めのフライパンにサラダ油を引き、両面焼き目が付く程度に焼く。
- ④一旦③を取り出し、①をフライパンに入れて炒め、白菜がしんなりしたら、トマトと水を加えて強火にかける。
- ⑤煮立ってきたら中火にし、コンソメを加え、③を戻し入れて約5分煮込む。火を止めてかぶの葉を散らして完成。



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】
わかめ

のりの佃煮入り わかめのお雑煮

材料

4人分

- ・ゆでわかめ 80g
- ・のりの佃煮 大さじ2
- ・切り餅 4個
- ・鶏ガラスープの素・ 小さじ2
- ・水 600ml



Point

のりの佃煮を溶かすことで
旨味がグッと増します

作り方

調理時間 15分

- ①わかめを3cm幅にカットし、切り餅は焼いておく。
- ②鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて沸騰させたら、わかめを加えて弱火で2分煮る。
- ③のりの佃煮を加えて汁に溶けたら火を止める。
- ④器に切り餅を入れ、③を注いで完成。



【今月の食材】
わかめ

ゆず風味の海デリサラダ

材料

4人分

- ・わかめ(ボイル済み)..... 80g
- ・さきいか..... 30g
- ・ミニトマト..... 4個
- ・リーフレタス..... 1枚
- ・柚子..... 1個

調味料【A】

- ・オリーブオイル..... 大さじ2
- ・醤油..... 小さじ1
- ・こしょう..... 小さじ1/4



見た目がおしゃれで
栄養バランスが良く、満足感もあり！

作り方

調理時間 15分

- ①わかめは3センチ幅に、さきいかは長さ半分程度に、それぞれキッチンバサミでカットする。
- ②ミニトマトは輪切りに。柚子は半分にカットして1個分の果汁を絞り出し、1/4程度の皮の部分を細かく刻む。
※柚子の種は取り除く。
- ③【A】に柚子の果汁と刻んだ皮を混ぜ合わせて①と和える。
- ④食べやすい大きさにちぎったリーフレタス、③、ミニトマトを盛り付けて完成。