



【今月の食材】
じゃがいも

和風スマッシュポテト

材料 4 個分

- ・じゃがいも(中) …………… 2個
- ・かいわれ大根 …… 1/2パック
- ・片栗粉 …………… 適量
- ・サラダ油 …………… 大さじ3

調味料【A】

- ・麺つゆ(濃縮3倍) …… 大さじ1
- ・水 …………… 大さじ1
- ・粉チーズ …………… 大さじ2



Point サクッと和テイスト
チーズがほのかに香る

作り方 調理時間 20分

- ①じゃがいもはよく洗い、皮を剥かず半分にカットし、耐熱ボウルに入れてラップをして加熱する。(500W:約6分/600W:約5分)
かいわれ大根は細かく刻む。
- ②加熱したじゃがいもの表面に片栗粉をまぶす。
- ③じゃがいもの断面を下にして並べて平らに潰す。(ラップを巻いたコップの底などで潰す)
- ④フライパンのふちから全体に油を回し入れ、中火にかける。焼き色がつきカリッとするまで約2分揚げ焼きする。
- ⑤裏返して混ぜ合わせた【A】を表面にかけ、約1分半加熱する。
- ⑥火を止めたら、フライ返し等で形を整え、刻んだかいわれ大根を散らして数分置いたら皿に盛り付けて完成。



【今月の食材】
じゃがいも

さば味噌缶で焼きコロッケ

材料 4 個分

- ・じゃがいも(皮をむいた状態)
.....300g
- ・さば味噌煮(缶詰)
..... 1缶(約200g)
- ・大葉 4枚
- ・小麦粉 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・黒こしょう 小さじ1/4
- ・パン粉 大さじ4
- ・サラダ油 大さじ3



Point 味付け不要で超簡単♪

作り方 調理時間 20分

- ①皮をむいたじゃがいもを一口大に切り、耐熱容器に入れて塩をまぶし、ラップをかけてレンジで加熱。(500W:約7分15秒/600W:約6分)
- ②じゃがいもが熱いうちに黒こしょうを振って潰し、さば味噌を汁ごと加える。さらに、小麦粉を加え、大葉を手でちぎって入れて混ぜる。
- ③②を4等分にして成形し、表面にパン粉をまぶす。
- ④サラダ油を入れたフライパンを熱し、中火で転がしながら約3分揚げ焼きにする。
- ⑤全体がカリッと色付いたら完成。



【今月の食材】
キャベツ

キャベツの厚切りステーキ

材料 4人分

- ・キャベツ …………… 1/2玉
 - ・ベーコン(ブロック) ……100g
 - ・サラダ油 …………… 大さじ1
- 味噌だれ【A】
- ・味噌 …………… 大さじ1
 - ・みりん …………… 大さじ1
 - ・酒 …………… 大さじ1
 - ・水 …………… 大さじ2



Point 味噌だれとベーコンの旨味で満足感のある一皿に

作り方 調理時間 15分

- ①キャベツの芯を残したまま放射状に4等分にカットし、ラップで包んでレンジで加熱する。(500W:約3分40秒/600W:約3分)
- ②ベーコンをフライパンで両面カリッと焼き、取り出す。
- ③ベーコンを焼いたフライパンにサラダ油を加え、①を置いて中火で焼き色がつくまで約2分焼く。
- ④裏返し【A】を回しかけてさらに弱火で約2分焼く。
- ⑤皿に移し、ベーコンを添えて完成。



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
- ・サグエキスパート

【今月の食材】
キャベツ

みんなで食べるキャベツ豚たま

材料 4人分

- ・キャベツ 1/2玉
- ・豚こま切れ肉 250g
- ・卵 2個
- ・サラダ油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・片栗粉 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 小さじ1/4

調味料【A】

- ・オイスターソース 大さじ2
- ・醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1



Point みんなでシェア!キャベツ大量消費!

作り方 調理時間 15分

- ①キャベツはざく切りに、豚肉に塩こしょうと片栗粉をまぶし、卵は溶いておく。
- ②フライパンに油を引き、溶き卵を入れて大きくかき混ぜ半熟のふんわりした状態になったら、一旦皿に取り出す。
- ③同じフライパンで豚肉を炒め、色が変わったら酒を回しかける。さらにキャベツを加えて強火で手早く炒める。
- ④豚肉に火が通ったら調味料【A】を回し入れ、卵を戻してさっと合わせて完成。



【今月の食材】
ひき肉

なすの旨ミート

材料 4人分

- ・ひき肉(合い挽き)…………… 200g
- ・なす…………… 1本
- ・玉ねぎ…………… 1/2個
- ・塩…………… 小さじ1/2
- ・サラダ油…………… 大さじ1

調味料【A】

- ・ケチャップ…………… 70cc
- ・水…………… 80cc
- ・ウスターソース(または中濃ソース)
…………… 大さじ2
- ・砂糖…………… 小さじ1
- ・黒こしょう…………… 小さじ1/2
- ・醤油…………… 大さじ1



Point 家庭によくある調味料で作る
簡単で旨味たっぷりのミートソース

作り方 調理時間 20分

- ①玉ねぎは皮を剥いてみじん切りに、なすはヘタを切り落として細かくカットする。サラダ油を引いたフライパンで玉ねぎとなすを炒める。
- ②玉ねぎが透明になってきたら、ひき肉、塩を加えて一緒に炒める。
- ③ひき肉に火が通りパラパラとなってきたら、混ぜ合わせた【A】を加えて弱火で約10分煮詰めて完成。
パスタやパンにのせて、お召し上がりください。



【今月の食材】
ひき肉

ミートクランチサラダ

材料 4人分

- ・豚ひき肉 …………… 200g
- ・ワンタンの皮 …………… 10枚
- ・にんにく …………… 1片
- ・しょうが …………… 10g
- ・レタス …………… 1/2玉
- ・ミニトマト …………… 4個
- ・レモン(くし切り) …… 1/4個
- ・醤油 …………… 大さじ1
- ・砂糖 …………… 小さじ1
- ・こしょう …………… 小さじ1/4



Point ザクザク食感が楽しい、
爽やかなレモン風味のサラダ

作り方 調理時間 15分

- ①レタスは食べやすくちぎり、ミニトマトはくし切りにカットする。にんにく、しょうがは細かく刻む。
- ②深めの耐熱ボウルにひき肉、にんにく、しょうが、醤油、砂糖、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ③ふんわりラップをしてレンジで加熱。(500W:約3分/600W:約2分30秒)
- ④③を一度レンジから取り出してラップを外し、ほぐして混ぜてからラップ無しで再度加熱。(500W:約3分/600W:約2分30秒)
- ⑤天板にワンタン皮を重ならないように並べ、きつね色になりカリッとするとまで約3分焼く。
- ⑥器にレタスとミニトマトを盛り付け、④を中央にのせ⑤を砕いて散らす。
- ⑦レモンを添えて完成。※食べる直前に具材を混ぜ合わせてレモンを絞る。



【今月の食材】
あさり

あさりだしのふんわり豆腐

材料 2人分

- ・あさり(むき身) …………… 100g
- ・カニカマ …………… 4本(約30g)
- ・豆腐 …………… 300g
- ・しょうが …………… 10g
- ・水溶き片栗粉
…………… 片栗粉大さじ1+水大さじ1
- ・ごま油 …………… 小さじ1

調味料【A】

- ・和風顆粒出汁 …………… 小さじ1
- ・酒 …………… 大さじ1
- ・醤油 …………… 大さじ1
- ・みりん …………… 大さじ1
- ・水 …………… 200cc



あさりだしのとろりとしたあん、豆腐のふんわりとした食感を楽しむ一品

作り方 調理時間 15分

- ①カニカマを手でほぐす。しょうがはおろし、あさりはキッチンペーパーで軽く水気を取る。
- ②豆腐を皿にのせてラップをかけ、電子レンジで加熱し、ざるにあけて粗熱をとる。(500W:約2分30秒/600W:約2分)
- ③小鍋に【A】とあさりを加えて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、カニカマ、おろししょうがを加える。
- ④水溶き片栗粉を少しずつ加え、ゆっくり混ぜてとろみがついたら、ごま油を回し入れて火を止める。
- ⑤豆腐を盛り付け、④をかけて完成。



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】
あさり

あさりの豆乳クラムチャウダー

材料

4人分

- ・あさり(砂抜き済) ……300g
- ・しめじ ……100g
- ・粒コーン ……120g
- ・無調整豆乳 ……300ml
- ・酒 …… 大さじ1
- ・顆粒コンソメ …… 大さじ1
- ・水 ……300ml
- ・黒こしょう …… 適量



Point — コクとあさりの旨みを感じられる一品

作り方

調理時間 15分

- ①あさを鍋に入れて酒を回し入れ、蓋をして中火で蒸す。しめじは石づきを切り落として手でほぐす。
- ②あさりの殻が開いたら、しめじ、粒コーン、水、顆粒コンソメを加えて中火にかける。
- ③沸騰したら弱火にし、豆乳を静かに注いで温める。
- ④仕上げに好みで黒こしょうを振って完成。



【今月の食材】
海藻

ギバサ炒飯

材料 2人分

- ・生ギバサ 100g
- ・ハム(薄切り) 8枚
- ・卵 1個
- ・ご飯 茶碗2杯分
- ・ごま油 小さじ2
- ・こしょう 小さじ1/4
- ・鶏がらスープの素 ... 小さじ1
- ・醤油 小さじ1



Point ギバサの旨みが引き立つ
ヘルシーチャーハン

作り方 調理時間 15分

- ①生ギバサは流水でよく洗い、沸騰した湯に入れて色が茶色から鮮やかな緑に変わるまでさっと湯通しをする。ざるで水気を切り食べやすい長さにカットする。
- ②ハムは細切りにする。
- ③ボウルに、溶き卵、ご飯、ギバサ、鶏がらスープの素、こしょうを加えて、よく混ぜ合わせる。
- ④ごま油をひいたフライパンで②を中火で焼く。
- ⑤ハムがカリッとしたら③を加え強火にし、卵を菜箸でほぐしながら炒める。
- ⑥仕上げに醤油を加えて香りが立ったら素早く火を止め、盛り付けて完成。



【今月の食材】
海藻

わかめの手まり寿司

材料

4 個分

- ・生わかめ(ボイル済) …… 15g
- ・刺身用サーモン …… 4枚
- ・カニカマ …… 4本(約30g)
- ・温かいご飯 …… 300g
- ・白すりごま …… 小さじ1
- ・白いりごま …… 大さじ1

すし酢【A】

- ・酢 …… 大さじ2
- ・砂糖 …… 大さじ1
- ・塩 …… 小さじ1/3



Point つるんと、コリッと、春の味

作り方

調理時間 20分

- ①【A】を混ぜ合わせ、少しずつご飯に回しかけて混ぜ、酢飯を作る。
- ②①に白すりごま、いりごまを混ぜ合わせたら4等分にして丸く形を整える。
- ③長さ5cm程にカットしたわかめを適量ご飯に巻き付ける。
- ④仕上げにサーモン、ほぐしたカニカマをトッピングして完成。