



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

きゅうりのタルタルサラダ

調理時間
15分

材料[4人分]

- ・きゅうり 2本
- ・切り干し大根 70g
- ・にんじん 1/2本
- ・甘酢漬けらっきょう 8個
- ・甘酢漬けらっきょう(汁)
..... 大さじ3
- ・塩 小さじ1/4
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・黒こしょう 小さじ1/4



らっきょうの食感と
優しい甘さがアクセント!

作り方

- ① 切り干し大根をざるに入れて流水で軽く洗い水を切る。
(水に浸さなくて良い)
- ② きゅうりは4等分にカットし、薄くスライスする。にんじんは細切りにする。
- ③ ボウルに①、②を入れて塩をふり、混ぜ合わせる。水分が出たら軽く絞り、きゅうりがしんなりしたら甘酢漬けの汁を和える。
- ④ らっきょうを細かく刻み、マヨネーズと混ぜて③にのせ、黒こしょうをふって完成。



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

きゅうりとこんにゃくのピリ辛炒め

調理時間
15分

材料[2人分]

- ・きゅうり 1本
- ・板こんにゃく 1枚(200g)
- ・醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・鷹の爪(輪切り) 小さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・白煎りごま 小さじ1



低カロリーで満腹感も◎

作り方

- ①板こんにゃくは一口大に手でちぎって熱湯を回しかけ、水けをきる。
- ②きゅうりは一口サイズの乱切りにする。
- ③フライパンにごま油を引き、①を入れて中火で約2分炒める。
- ④③にきゅうり、醤油、みりん、鷹の爪を加える。
- ⑤汁けがなくなったら火を止めて、白煎りごまをふりかけて完成。



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

とうもろこしまフィン

調理時間
15分

材料[4人分]

- ・茹でとうもろこし(粒)
..... 120g(約1本分)
- ・卵 1個
- ・砂糖 小さじ2
- ・牛乳 150ml
- ・コーンポタージュの素(顆粒)
..... 1食分(16g)
- ・ホットケーキミックス粉
..... 100g

【準備するもの】

- ・紙コップ(205ml) 4個



作り方

- ①牛乳を温めてコーンポタージュの素を溶かす。
- ②①の粗熱が取れたら、卵、砂糖、ホットケーキミックス粉を
しっかり混ぜ合わせて、とうもろこしを加える。
- ③紙コップの半量ほどまで②を入れ、ラップをせずにレンジで加
熱。(500W:約8分/600W:約6分40秒)
- ④加熱後、紙コップの側面に切り込みを入れて取り外し、盛り
付けて完成。



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

ブロッコリーのマヨコーン焼き

調理時間
15分

材料[4カップ分]

- ・茹でとうもろこし(粒)
..... 120g(約1本分)
- ・ブロッコリー 1/2株
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・麵つゆ(3倍濃縮) 小さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・水 大さじ1

【準備するもの】

- ・アルミカップ 4枚



作り方

- ①ブロッコリーを房と茎に切り分ける。房は食べやすい大きさにさき、茎は皮を厚めにむいて5mmの薄切りにする。
- ②耐熱皿に①を並べ、塩と水を全体にまわしかける。ラップをふんわりかけてレンジで加熱。
(500W:約3分40秒/600W:約3分)
- ③とうもろこし、マヨネーズ、麵つゆを混ぜ合わせる。
- ④アルミカップに②を入れ、③をのせてオーブントースターで焼き目が付くまで加熱して完成。



今月の食材
ひき肉

食のチカラ®

オリジナルレシピをご紹介します！



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

なんこつ入り風つくね棒

調理時間
15分

材料[4本分]

- ・鶏ひき肉(もも肉) 100g
- ・柿の種(ピーナッツ入り) 50g
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・粗びき黒こしょう
..... 小さじ1/4
- ・マヨネーズ 大さじ1

【用意するもの】

クッキングシート、割りばし



柿
ビーでなんこつ入りの
食感を再現！

作り方

- ①卵は卵黄と卵白を分けておき、柿の種は食感が残る程度に砕く。
- ②ボウルに鶏ひき肉、柿の種、卵白、鶏ガラスープの素、みりん、マヨネーズ、粗びき黒こしょうを入れしっかり捏ね混ぜる。
- ③フライパンにクッキングシートを引く。②を4等分にして棒状に成形しながらシートに並べる。
- ④片面が焼けたら裏返してふたをし、約2～3分蒸し焼きにする。
- ⑤両面が焼けたら火を止め、粗熱が取れたら割りばしに刺し、卵黄を添えて完成。



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

スティック餃子

調理時間
20分

材料[8本分]

- ・豚ひき肉 150g
- ・千切りキャベツ 100g
- ・にら 1/4束
- ・餃子の皮(大判) 16枚
- ・おろししょうが(チューブ可)
..... 小さじ1
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・片栗粉 小さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・醤油 大さじ1
- ・ごま油 大さじ2
- ・水(のり用) 適量
- ・水(蒸し用) 大さじ2



スナック感覚で
サクサク食べられる♪

作り方

- ① にらを1cm幅にカットし、千切りキャベツと合わせて塩もみをする。
約5分置き出てきた水分を絞る。
- ② ひき肉、おろししょうが、醤油、片栗粉と①を加えて、よく捏ねながら混ぜる。
- ③ 指に水を付けて餃子の皮のふちを濡らし、ずらして2枚重ねて②を細長く手前に置いてくるくる巻く。
- ④ ごま油を引いたフライパンに③を巻き終わりを下にして並べる。
火をつけ、中火で転がしながら焼く。
- ⑤ 全体に焼き色が付いたら水を入れ、蓋をして約3分蒸し焼きにする。
- ⑥ 蓋を開け、水分を飛ばして器に盛り付け、粉チーズをふって完成。



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
・サケエキスパート

たこの和風カルパッチョ

調理時間
10分

材料[4人分]

- ・たこ(生食用)80g
- ・ミニトマト 4個
- ・にら 1/4束

調味料【A】

- ・醤油 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・和ねりからし 小さじ1/4



作り方

- ① トマトは5mm幅にスライス、にらはみじん切りにする。
- ② 【A】を混ぜ合わせ、にらをしっかり和える。
- ③ たことトマトを盛り付けて②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

たこのビヤベース風スープ

調理時間
30分

材料[4人分]

- ・たこ(ボイル) 150g
- ・えび(有頭) 8尾
- ・白身魚(切り身) 200g
- ・玉ねぎ 1/2個(約100g)
- ・セロリ 1本
- ・にんにく 1片
- ・カットトマト(缶) 300g
- ・酒 200ml
- ・和風顆粒だし 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・黒こしょう 小さじ1/4
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・水 100ml



魚介の旨味たっぷり!
パスタソースにも♪

作り方

- ① たこは一口サイズに、セロリは3cm幅にカットする。玉ねぎは薄切りにして、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルをしき、玉ねぎ、にんにく、えびを入れ、塩をふって炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、白身魚、たこ、水、酒を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ カットトマト、和風顆粒だしを加えて蓋をし、中火にかけて沸騰したら弱火で約5分煮込む。
- ⑤ 仕上げに黒こしょうをふりかけて完成



今月の食材
生もずく



オリジナルレシピをご紹介します！



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

沖縄風もずくおでん

調理時間
40分

材料[4人分]

- ・もずく(味付け無し) 120g
- ・豚バラブロック肉 300g
- ・厚揚げ 400g
- ・大根 1/2本
- ・砂糖 小さじ2
- ・酒 150ml
- ・水 1500ml

調味料[A]

- ・和風顆粒だし汁 大さじ3
- ・みりん 大さじ2
- ・醤油 大さじ3



沖縄のテビチ(豚足)の
代わりに豚バラ肉で！

作り方

- ①大根は8等分に切って皮をむき、片面に1cmほどの深さの切り込みを十字に入れる。
- ②豚肉は表面にフォークで穴をあけ、2cm幅に切って砂糖を揉み込み約10分置く。
- ③鍋に水、①、②を入れて強火にかけて沸騰したら弱火にし、アクを取ってから、落とし蓋をして約20分煮込む。
- ④大根が柔らかくなったら、食べやすい大きさにカットした厚揚げと【A】を加え、蓋をして約5分煮込む。
- ⑤食べる直前にもずくを加え、弱火でさっと温めて完成。
(もずくは加熱しすぎると食感が損なわれるため)



食のチカラ®

オリジナルレシピをご紹介! /



桜庭みさお先生

・フリーバーンナリティー
・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

もずくあんかけ卵焼き

調理時間
15分

材料[4人分]

- ・もずく酢(三杯酢・味付け)
..... 140g
- ・卵 2個
- ・かまぼこ 1/2本
- ・片栗粉 小さじ1

【準備するもの】

- ・クッキングシート



ふわっと卵に
とろっともずくあん!

作り方

- ①かまぼこを細切りにする。
- ②もずく酢(半量)、卵、①、片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにクッキングシートをしき、②を全て流し込んで中火にかける。
- ④片面が焼けてきたら蓋をし、裏返さず全体を加熱する。
- ⑤しっかり固まったら火を止め、粗熱が取れたらフライパンから取り出す。
- ⑥温かいうちにクッキングシートごと巻きずしのように、しっかりと巻く。
- ⑦巻き終わったら食べやすい大きさにカットし、残りのもずく酢をかけて完成。