今月の食材
おくら

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

おくらたっぷり☆かき揚げ

調理時間 20分

材料［4人分］

・おくら …… 6本
・長いも …… 100g
・ヤングコーン …… 4本
・酒 …… 大さじ1
・醤油 …… 小さじ1
・塩 …… 小さじ1/4
・小麦粉（まぶし用） …… 大さじ1
・揚げ油 …… 適量

衣【A】
・小麦粉 …… 大さじ1
・片栗粉 …… 大さじ2
・冷水 …… 大さじ3

夏野菜を食感豊かに

作り方

❶おくらとヤングコーンは1cm幅でカット、長いもは皮を剥き1cm幅の角切りする。

❷ボウルに❶を入れて、酒、醤油で下味をつけてから、小麦粉と塩を入れ、全体にしっかりとまぶす。

❸別のボウルに【A】を入れ、混ぜ合わせてから❷を加える。

❹フライパンに揚げ油を注いで中火で熱し、❸をスプーンですくって入れる。平たく厚みを整えながら揚げる。

❺表面がカリッとキツネ色になったら、油をきって完成。

ITOKU
GRAN MART
2026.7.A

今月の食材
おくら

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

おくらのタラマヨ焼き

調理時間
15分

材料〔2人分〕

・おくら …… 5本
・タラコ ……20g
・マヨネーズ …… 大さじ1
・粉チーズ …… 小さじ2
・塩 ……少々

作り方

❶おくらは塩をふって板ずりし、水で洗い、へたを落として縦半分にカットする。

❷タラコの皮に切れ目を入れてスプーンで身をこそげ取り、皮を除き、マヨネーズ、粉チーズと混ぜる。

❸アルミホイルに❶を並べ❷を表面に塗り、アルミホイルを被せて魚焼きグリルで強火で約5分焼く。

❹上面のアルミホイルを外して弱火で焼き、焼き目が付いたら完成。

ITOKU　GRAN MART

2026.7.B

今月の食材
にんにく

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

豚肉のにんにく味噌焼き

調理時間 10分　漬け込み時間 30分

食べ応え抜群のスタミナおかず！

材料［4人分］

・にんにく …… 2片
・豚肉（とんかつ用）
…… 4枚（1枚：約120～150g）
・サラダ油 ……適量
・刻みねぎ ……適量

にんにく味噌【A】
・砂糖 …… 小さじ1
・みりん …… 大さじ2
・酒 …… 大さじ2
・醤油 …… 大さじ1
・味噌 …… 大さじ1

作り方

❶豚肉の表面にフォーク等で数カ所穴をあける。にんにくは1片はすりおろし、1片はスライスする。

❷すりおろしたにんにくと【A】を混ぜ合わせて❶の全体にまんべんなく塗り、ラップで1枚づつ包んで冷蔵庫で30分ほど置く。

❸フライパンに油を引いて❷を中火で焼き、片面に火が通ったら裏返し、スライスしたにんにくを加える。

❹蓋をして弱火で約5分加熱する。全体に火が通ったら皿に移し、刻みねぎを散らして完成。

ITOKU　GRAN MART

今月の食材
にんにく

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

にんにく☆アボカドカプレーゼ

調理時間 10分

材料［4人分］

- にんにく …… 2片
- アボカド …… 1個
- モッツァレラチーズ …… 1個（約100g）
- トマト …… 1個
- かつお節 …… 2g
- 塩 …… 小さじ1
- レモン汁 …… 小さじ2
- オリーブオイル …… 大さじ1
- 黒こしょう …… 小さじ1/4

パンチのある旨みが◎

作り方

❶にんにくは細かくカットして耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジで加熱。（500W：約1分15秒／600W：約1分）

❷粗熱が取れた❶、かつお節、塩、レモン汁、オリーブオイルを混ぜ合わせる。

❸アボカド、モッツァレラチーズ、トマトを半月切りにしたら器に盛り付けて❷を回しかける。

❹仕上げに黒こしょうをふりかけて完成。

ITOKU
GRAN MART

2026.7.B

今月の食材
鶏肉

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

鶏もも肉のさっぱりクリームチーズソース

調理時間 20分

材料［2〜3人分］

・鶏もも肉 ……1枚（約250〜300g）
・麺つゆ（3倍濃縮）…… 大さじ2
・レモン汁 …… 小さじ2
・酒 …… 小さじ2
・オリーブ油 ……適量

仕上げ用【A】
・クリームチーズ…… 30g
（常温に置き柔らかくする）
・粒マスタード …… 小さじ2
・麺つゆ（3倍濃縮）…… 小さじ1

作り方

❶鶏肉は一口大にカットし、ポリ袋に麺つゆ、レモン汁、酒を加えて軽く揉み込んで下味をつける。
❷フライパンにオリーブ油をひき、❶を焼く。
❸全体にしっかり火が通ったら弱火にし、【A】を加える。
❹クリームチーズが溶けはじめたら直ぐに火を止め、余熱で全体に和えて完成。

ITOKU
GRAN MART TAKAYAMAJI
2026.7.A

今月の食材
鶏肉

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

爽やか水晶鶏

調理時間
20分

材料［2人分］

・鶏むね肉 …… 250g
・かいわれ大根 …… 1/2パック
・塩 …… 小さじ1
・料理酒 …… 大さじ1
・片栗粉 …… 大さじ4

たれ【A】
・ポン酢醤油 …… 大さじ2
・ゆず胡椒 …… 小さじ1

【準備するもの】
・氷水（ボウルに入れておく）

作り方

❶鶏むね肉を薄切りにし、塩と料理酒を揉み込み約5分置く。
❷❶全体に片栗粉をまぶす。
❸鍋に湯を沸かし、沸騰したら❷を入れて茹でる。
❹取り出したら氷水に入れて、冷やしてから水気をしっかり切って盛り付ける。
❺【A】を混ぜ合わせ、❹にかけたらカットしたかいわれ大根を散らして完成。

ITOKU　GRAN MART

2026.7.B

今月の食材
かつお

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

かつおの梅だれ和え

調理時間 10分

材料〔2人分〕

・かつおたたき（柵）…… 200g
・みょうが …… 1本
・梅干し …… 3個
・三つ葉 …… 1束

梅だれ【A】
・醤油 …… 小さじ2
・みりん …… 大さじ1
・和風顆粒だし …… 小さじ1

作り方

❶梅干しは種を取り除いて包丁でたたき、みょうがはみじん切りにして【A】と混ぜ合わせる。

❷かつおたたきを一口大のさいの目切りにカットして❶と和える。

❸盛り付けたら、ざく切りにした三つ葉をのせて完成。

ITOKU　GRAN MART

2026.7.A

今月の食材
かつお

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

揚げかつおの酢味噌バターソース

調理時間 20分

味噌とかつおの洋風仕立てレシピ！

材料［4人分］

・かつお（刺身用）…… 200g
・片栗粉 …… 大さじ3
・サラダ油 …… 適量

味噌バターソース【A】
・味噌 …… 大さじ1
・バター …… 10g
・酢 …… 大さじ1
・みりん …… 大さじ1
・砂糖 …… 小さじ1/2
・すりおろししょうが…… 小さじ1/2

作り方

❶かつおを一口大にカットし、片栗粉を全体に薄くまぶす。
❷フライパンにサラダ油を約1cmの深さまで注ぎ、❶を入れて約3〜4分揚げる。油をよく切って皿に移す。
❸小鍋に味噌、酢、みりん、砂糖、しょうがを入れて弱火で温めよく溶かす。
❹火を止めて❸にバターを加えて余熱で溶かし、混ぜ合わせて乳化させる。
❺熱いうちに❷に❹をかけて完成。

ITOKU
GRAN MART
2026.7.B

今月の食材
カニカマ

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

カニカマの生春巻き

調理時間 15分

材料〔5本分〕

・カニカマ …… 10本
・サニーレタス …… 2枚
・きゅうり …… 1本
・ライスペーパー …… 5枚
・塩、こしょう …… 各小さじ1/4

ソース【A】
・ポン酢醤油 …… 大さじ1
・マヨネーズ …… 大さじ1
・白いりごま …… 小さじ1/2

作り方

❶サニーレタスを食べやすいく手でちぎる。きゅうりは5cmの長さの細切りにして塩こしょうを振る。

❷ふきんを水で濡らして固く絞り、まな板の上に広げる。大きめのボウルにぬるま湯を用意し、生春巻きの皮を1枚くぐらせてふきんの上に広げて置く。

❸カニカマを❷の真ん中に横2本並べて指で押しつぶし、その上にカットしたきゅうりを数本置く。

❹手前にサニーレタスをおいて1巻きし、両端を内側に折り込んで真ん中のカニカマとキュウリを巻き込む。(5本作る)

❺【A】を混ぜ合わせたソースを添えて完成。

ITOKU
GRAN MART
2026.7.A

今月の食材
カニカマ

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

カニカマナムル

調理時間 10分

材料［4人分］

・カニカマ ……10本
・大豆もやし ……1袋(200g)
・きゅうり ……1/2本
・白いりごま …… 小さじ1

調味料【A】
・ごま油 …… 大さじ2
・醤油 …… 小さじ1
・酢 …… 小さじ1
・鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
・すりおろしにんにく……小さじ1/2
・ラー油
……小さじ1/4(お好みで調整可)

作り方

❶きゅうりは3cm長さの細切りに、カニカマは手でほぐす。

❷鍋に湯を沸かし、大豆もやしを約1分半ほど茹でて水気をきり、粗熱をとる。

❸深めの器に【A】を入れて混ぜ、❶と❷を加えて和え、白いりゴマをふりかけて完成。

ITOKU　GRAN MART

2026.7.B