



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

レタスボウルのチキンサラダ

調理時間
10分

材料[4人分]

- ・レタス 1/2玉
- ・CGCほぐしサラダチキン
..... 100g
- ・バジルの葉(大葉でも可)
..... 6枚

ドレッシング【A】

- ・すりごま 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・醤油 大さじ2
- ・酢 小さじ2
- ・ごま油 大さじ1



たっぷりレタスを
棒棒鶏風に!

作り方

- ①レタスの葉を外側からはがし、深めの器にはがした順番で盛り付けていく。
- ②バジルの葉も加えて、ほぐしサラダチキンを盛り付ける。
- ③仕上げに混ぜ合わせた【A】を回しかけて完成。



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

レタスのサラダスープ

調理時間
10分

材料[2人分]

- ・リーフレタス 6枚
- ・トマト(中サイズ) 1/2玉
- ・ロースハム 4枚
- ・鶏ガラスープの素 ... 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・こしょう 小さじ1/4
- ・水 300ml
- ・氷 8個(約80g)



冷製スープ!
サラダ感覚で食べる

作り方

- ①リーフレタスは手でちぎって食べやすい大きさにする。トマトは1cm角にカットし、ハムは細切りにする。
- ②小鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて沸騰したら①を加え、すぐに火を止める。
- ③オリーブオイル、酢、こしょうを加え、冷まして食べる直前に氷を加えて完成。



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

枝豆キムチやっこ

調理時間
15分

材料[2人分]

- ・枝豆(むき身) 50g
- ・CGC韓国キムチ 50g
- ・みょうが 1本
- ・木綿豆腐 200g
- ・醤油 小さじ2



火を使わない
ピリ辛ヘルシーレシピ

作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み耐熱皿に入れ、レンジで加熱。
水気を切って粗熱を取る。(500W:約3分/600W:約2分30秒)
- ②キムチ、みょうが、枝豆(半量)を粗みじん切りにする。
- ③残りの枝豆を②に加えて醤油と和える。
- ④①に③をかけて、冷蔵庫で冷やして完成。



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

枝豆ちくわミニドック

調理時間
15分

材料[2人分]

- ・枝豆(むき身・ボイル済み) 50g
- ・卵 2個
- ・ちくわ 2本

調味料【A】

- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1/4
- ・塩 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・こしょう 小さじ1/4



お弁当にもオススメ♪

作り方

- ①耐熱容器に卵を溶いて入れる。ふんわりラップをし、レンジで加熱。(500W:1分50秒/600W:1分30秒)
- ②ちくわを縦半分、横半分にカットする。
- ③①をフォークで崩し、【A】を加えてよく混ぜる。枝豆と和えたら②で挟んで完成。



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

ポテトと挽肉のカレー炒め

調理時間
15分

材料[4人分]

- ・豚ひき肉 200g
- ・冷凍皮つきポテト 100g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・みじん切りパセリ 大さじ1
- ・カレー粉 大さじ1
- ・中濃ソース 大さじ1
- ・醤油 小さじ2
- ・塩こしょう 各小さじ1/4
- ・サラダ油 適量



冷凍ポテトで
時短レシピ♪

作り方

- ①耐熱皿に冷凍ポテトを並べ、ラップをせずにレンジで加熱。
(500W:約3分40秒/600W:約3分加熱)
- ②玉ねぎはくし切りにする。
- ③豚ひき肉に塩こしょうをふり、フライパンにサラダ油をひいて炒める。汁気がなくなってきたら①、②を入れる。
- ④玉ねぎがしんなりしてきたらカレー粉、中濃ソース、醤油の順に加えて全体にかき混ぜる。
- ⑤火を止め、盛り付けたらパセリをトッピングして完成。



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

コーンフレーク入り和風ハンバーグ

調理時間
25分

材料[4人分]

- ・鶏ひき肉 200g
- ・玉ねぎ(中サイズ) 1個
- ・コーンフレーク 50g
- ・コーンフレーク(トッピング用) ... 20g
- ・卵 1個
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 小さじ1/4
- ・サラダ油 適量

調味料[A]

- ・醤油 大さじ3
- ・みりん 大さじ3
- ・酒 大さじ2
- ・おろししょうが 小さじ1



コーンフレークの
香ばしさが◎

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにして耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで加熱。(500W:約2分30秒/600W:約2分) 粗熱を取る。
- ②ボウルに鶏ひき肉・塩・こしょう、①を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ③卵を入れて混ぜる。コーンフレークも入れてさっと混ぜたら4等分して成形する。
- ④【A】を混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、中火で片面3～4分焼く。裏返して蓋をし、弱火で4～5分加熱。
- ⑥蓋をはずして【A】を回しかけ、中火で煮詰めたら火を止めて皿に移す。
- ⑦仕上げにトッピング用のコーンフレークを砕いてふりかけて完成。



今月の食材
エビ

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

エビとクリーミーコーンの 冷やし蒸し

調理時間
20分

材料[4人分]

- ・エビ(ボイル済み)…………… 6尾
- ・卵 …………… 1個
- ・クリームコーン …… 大さじ6
- ・牛乳 …………… 大さじ2
- ・鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
- ・粗びき黒こしょう …… 適量



コーンの甘みを
ひんやりと♪

作り方

- ①ボウルにクリームコーン、牛乳、鶏ガラスープの素を加えて混ぜ合わせる。
- ②溶き卵を加え、ざるでこしながら耐熱ボウルに移す。
- ③エビを入れ、ラップをふんわりかけてレンジで加熱。
(500W:約5分/600W:約4分10秒)
- ④粗熱が取れたら冷蔵庫で約10分冷やす。
- ⑤器に盛り付け、粗びき黒こしょうをふりかけて完成。



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

タイ風やしそば

材料[2人分]

- ・むきえび 160g
- ・米麺(ビーフン、フォー)または春雨
..... 140g
- ・卵 1個
- ・ニラ 1束
- ・ミックスナッツ 20g
- ・ライム 1個
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 小さじ1/4
- ・ごま油 大さじ1

調味料[A]

- ・醤油 大さじ1
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1

調理時間
20分



ライムの酸味がさわやか
南国気分!

作り方

- ①米麺(または春雨)は袋の表示時間より30秒~1分短めに茹でる。
ニラは3cm幅、ライムは4等分にカットし、ミックスナッツは砕く。
- ②えびに酒・塩・こしょうをふりかける。フライパンにごま油をひき、えび、ニラを炒める。
- ③卵を溶いて流し入れ、半熟の状態で米麺を加える。【A】を混ぜ合わせて回しかけ、全体に絡める。
- ④火を止めて、砕いたミックスナッツを混ぜて入れ、ライムを半量絞り入れる。
- ⑤盛り付けたら、残りのライムを添えて完成。



今月の食材
岩牡蠣



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

岩牡蠣のスパニッシュ風

調理時間
10分

材料[4個分]

- ・岩牡蠣(生食用) 4個
- ・ミニトマト 4個
- ・きゅうり 1/2本
- ・ピーマン 1個
- ・レモン汁 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩 小さじ2
- ・タバスコ.....4滴(お好みで調整)



レモンの香りと夏野菜の
食感がアクセント!

作り方

- ①ミニトマト、きゅうり、ピーマンを細かくカットする。
- ②レモン汁、オリーブオイル、塩、タバスコを混ぜ合わせて①を和える。
- ③食べる直前に岩牡蠣に②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

韓国風ほたてユッケ

調理時間
15分

材料[2人分]

- ・殻付きホタテ(刺身用)..... 2枚
※刺身用ホタテでも可
- ・わかめ(ボイル)40g
- ・卵黄 1個
- ・白すりごま 大さじ2
- ・醤油 小さじ2
- ・焼肉のたれ 大さじ2



卵黄とろり
あと引く美味しさ

作り方

- ①[殻付きの場合]ホタテの殻を開け貝柱を外し、流水でさっと洗う。水気をしっかり拭きとり、半分の厚さにカットする。
- ②わかめは食べやすい長さに切り、軽く水気を絞る。
- ③ボウルにホタテ、わかめ、醤油を入れて和える。
- ④白すりごま・焼肉のたれを混ぜ合わせ、盛り付けたら卵黄をのせて完成。