



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

鶏肉とトマトのマリネ

調理時間
30分

材料[2人分]

- ・鶏肉(むね肉)..... 1枚(約300g)
- ・トマト(大玉)..... 1個
- ・玉ねぎ..... 1/4個
- ・大葉..... 5枚
- ・酒..... 大さじ1
- ・塩..... 小さじ1/2
- ・みりん..... 大さじ1
- ・鶏がらスープの素..... 小さじ1
- ・オリーブオイル..... 大さじ2
- ・酢..... 大さじ1



冷やしておいしい
さわやかマリネ!

作り方

- ① 鶏肉は一口大にカットし、酒と塩をもみ込む。耐熱容器に入れてみりんを加え、ふんわりとラップをしてレンジで加熱。
(500W:約6分/600W:約5分)粗熱を取る。
※中まで火が通っていない場合は、30秒ずつ追加で加熱する。
- ② トマトを一口大、玉ねぎは薄切り、大葉は千切りにする。
- ③ 鶏がらスープの素、オリーブオイル、酢を加えて混ぜ、マリネ液を作る。
- ④ ①と②、③を和えて冷蔵庫で約20分冷やして完成。



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

鶏肉の旨辛ガーリック

調理時間
15分

材料[4人分]

- ・鶏もも肉 1枚(約300g)
- ・なす 1本
- ・舞茸 100g
- ・にんにく 1片
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 小さじ1/4
- ・サラダ油 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・麺つゆ(3倍濃縮) 大さじ2
- ・輪切り唐辛子 小さじ1/2



にんにく香る
ピリ辛仕立て♪

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大にカットし、塩とこしょうをふりかける。なすは乱切り、舞茸は食べやすい大きさにほぐし、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ1)、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら鶏肉を加え中火で焼く。
- ③ 鶏肉に焼き色がついたらなすを加え、残りのサラダ油を回しかけて炒める。なすに油がなじんだら舞茸を加える。
- ④ 麺つゆ、酒、輪切り唐辛子を加え蓋をし、中火で3分蒸し焼きにして完成。



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

揚げ大根

調理時間
20分

材料[4人分]

- ・大根…………… 1/3本
- ・醤油…………… 大さじ1
- ・酒…………… 大さじ1
- ・おろしにんにく… 小さじ1
- ・揚げ油…………… 適量

衣【A】

- ・片栗粉…………… 大さじ4
- ・コンソメ(顆粒)… 小さじ1
- ・ケチャップ(お好みで)



一度は試してみても
サクッとろ食感

作り方

- ①大根は皮をむき、長さ約10cm、幅1cm角のスティック状にカットする。耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで加熱。(500W:約7分15秒/600W:約6分) 粗熱を取る。
- ②①をポリ袋に入れ、醤油・酒・にんにくを加えて冷蔵庫で約10分置く。
- ③②の汁気を切って、混ぜ合わせた【A】を全体にまぶす。
- ④揚げ油を熱して、中火で全体がキツネ色になるまで揚げたら完成。お好みでケチャップをつけてお召し上がりください。



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

大根の焦がしチーズ焼き

調理時間
20分

材料[4人分]

- ・大根 250g
- ・粉チーズ 大さじ4
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・醤油 小さじ1



作り方

- ①大根は皮をむき、5mmほどの厚さの輪切りにする。
- ②耐熱皿に①を並べてふんわりラップをし、電子レンジで加熱する。(500W:約4分/600W:約3分30秒)
加熱後は水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、粉チーズを入れてスプーンの背で広げる。その上に②をのせる。
- ④中火でチーズがカリッとするまで焼き、裏返して大根側も焼く。
- ⑤鍋肌から醤油を回し入れ、素早く火を止めて完成。



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

イカチーズの包み焼き

調理時間
20分

材料[2人分]

- イカ…………… 1杯
- 大葉…………… 5枚
- スライスチーズ…………… 2枚
- 酒…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- 醤油…………… 大さじ1
- 水…………… 大さじ2
- ごま油…………… 適量



蒸し焼きで
やわらか食感!

作り方

- ①イカは下処理をして胴と足に分ける。胴は開いて水気をしっかり拭き取る。
- ②胴の上に大葉、チーズ、イカの足の順にのせて巻き、楊枝でとめる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を入れて返しながら表面を焼く。
- ④表面全体に焼き色がついたら、酒・みりん・醤油・水を加えて蓋をし、中火で約5分蒸し焼きにして完成。



今月の食材
イカ

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

イカと長芋の磯辺和え

調理時間
10分

材料[2人分]

- ・イカ(刺身用) 150g
- ・長芋 150g
- ・焼き海苔 1枚
- ・醤油 大さじ1
- ・わさび 小さじ1/4
- ・ごま油 小さじ1



海苔とわさびで
風味豊かに♪

作り方

- ①長芋は皮をむいてポリ袋に入れ、麺棒などで粗めに叩く。
- ②イカは細切りにする。
- ③醤油、わさび、ごま油を混ぜる。
- ④イカ、長芋、③を和える。
- ⑤焼き海苔を大きめにちぎって加え、軽く和えて完成。



今月の食材
豚肉
(しゃぶしゃぶ用)

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

豚しゃぶボールの甘辛焼き

調理時間
15分

材料[4人分]

- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用)..... 300g
- ・片栗粉..... 適量
- ・塩..... 小さじ1/2
- ・こしょう..... 小さじ1/4
- ・水..... 50ml
- ・サラダ油..... 適量
- ・白いりごま..... 適量

甘辛だれ【A】

- ・醤油..... 大さじ2
- ・酒..... 大さじ2
- ・みりん..... 大さじ2
- ・砂糖..... 大さじ1



ひとくちサイズで
食べやすい!

作り方

- ①豚肉を3～4枚ずつふんわり丸める。塩・こしょうをふり、片栗粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、中火で転がしながら焼いたら、水を加えて蓋をする。
- ③弱火で約7分蒸し焼きする。
- ④【A】を混ぜる。③の蓋を開けて【A】を入れ、中火にして煮絡めたら火を止める。
- ⑤仕上げに白ごまをふりかけて完成。



今月の食材
豚肉
(しゃぶしゃぶ用)

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

お手軽チンジャオロース

調理時間
15分

材料[4人分]

- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) 300g
- ・たけのこ水煮 100g
- ・ピーマン 6個
- ・片栗粉 大さじ2
- ・ごま油 適量
- ・塩こしょう 適量

調味料[A]

- ・オイスターソース 大さじ1と1/2
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ2
- ・ごま油 大さじ1



レンジで簡単!
お手軽中華レシピ

作り方

- ①ピーマンとたけのこを細切りにする。
- ②豚肉は3枚重ねて細切りにし、塩こしょうを軽くふり、片栗粉を薄くまぶす。
- ③耐熱皿にピーマンとたけのこを広げて置き、上に豚肉をほぐしながらのせる。
- ④オイスターソース、鶏ガラスープの素、酒、みりん、ごま油を混ぜ合わせて回しかけ、ラップをしてレンジで加熱する。
(500W:約7分15秒/600W:約6分)
- ⑤豚肉に完全に火が通っていることを確認し、底の調味料を全体にしっかり絡めて完成。
※火の通りが足りなければ30秒ずつ追加で加熱する。



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

鮭のオーロラソース和え

調理時間
10分

材料[2人分]

- ・生鮭(切り身) 2枚
- ・塩こしょう 少々
- ・片栗粉 大さじ2
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・千切りキャベツ(付け合わせ)
..... 100g程度



作り方

- ① 鮭はキッチンバサミで一口大に切り、塩こしょうを振って片栗粉をまぶす。
- ② 耐熱皿に①を重ねないように並べ、サラダ油を全体に回しかける。ラップをせずに電子レンジで加熱。
(500W:約4分/600W:約3分30秒)
※火が通っていない場合は、30秒ずつ追加で加熱する。
- ③ ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせ、②の鮭を加えてやさしく和える。
- ④ 器に千切りキャベツを盛り、③をのせて完成。



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

レンチンちゃんちゃん焼き

調理時間
15分

材料[4人分]

- ・生鮭切り身 4切れ
- ・キャベツ 4枚
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・しめじ 1/2株
- ・コーン(粒) 50g

味噌だれ【A】

- ・味噌 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1



作り方

- ① 鮭は食べやすい大きさにする。キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを落とし手でほぐす。
- ② 耐熱皿にキャベツ、玉ねぎ、しめじを広げ、その上に鮭をのせる。
【A】を混ぜ合わせて回しかける。
- ③ ふんわりとラップをして電子レンジで加熱する。
(500W:約8分/600W:約7分)
※鮭の中心まで火が通っていることを確認して足りない場合は追加で加熱。
- ④ 全体を軽く混ぜて味噌だれをなじませる。コーンをトッピングして完成。