今月の食材
ブロッコリー

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

ブロッコリーと鮭のこんがりクリーム

調理時間 25分

材料〔2人分〕

- ブロッコリー …… 約150g
- 生鮭 …… 2切れ
- 牛乳 …… 150ml
- 水 …… 大さじ1
- ピザ用チーズ …… 50g
- 小麦粉 …… 大さじ1
- 塩、こしょう …… 少々
- マヨネーズ …… 適量
- サラダ油 …… 小さじ1



作り方

❶ブロッコリーは小房に分ける。鮭は一口大に切り、塩、こしょうを振る。

❷ブロッコリーを耐熱容器に入れて水を振りかけ、ふんわりラップをしてレンジで加熱し、水気を切る。（500W：約2分25秒／600W：約2分）

❸フライパンでサラダ油を熱し、鮭を入れて両面に焼き色をつけて中まで火を通す。

❹火を弱めて鮭を端に寄せて、小麦粉を全体に振り入れる。鮭を崩さないように、粉っぽさがなくなるまで軽く炒める。

❺牛乳を少しずつ加えて混ぜ、弱めの中火で加熱する。とろみがついたらピザ用チーズを加える。

❻ブロッコリーも加えてクリームソースを軽く絡めたら、耐熱皿に彩りよく盛り、マヨネーズをかける。

❼オーブントースターで加熱し、表面に焼き色が付いたら完成。

ITOKU
GRAN MART TAKAYAMAGU
2026.10.A

今月の食材
ブロッコリー

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

ブロッコリーと鶏肉の和風煮込み

調理時間 25分

材料〔4人分〕

・ブロッコリー …… 約300g
・鶏もも肉 …… 250g
・しめじ …… 1株
・長ねぎ …… 1本
・板こんにゃく …… 約120g
・水 …… 600ml

調味料【A】
・和風顆粒だし …… 小さじ2
・醤油 …… 大さじ2
・みりん …… 大さじ2
・酒 …… 大さじ1
・砂糖 …… 大さじ1



作り方

❶ブロッコリーは小房に分けて、茎は厚めに皮をむき、食べやすい大きさカットする。鶏もも肉は一口大にカットして、長ねぎは斜め切りにする。しめじは石づきを落としてほぐす。こんにゃくは一口大にちぎる。

❷鍋に水を加え、こんにゃく、しめじを入れて中火にかける。煮立ったら鶏肉を加えて約5分煮る。

❸【A】を混ぜ合わせ、ブロッコリー、長ねぎとともに鍋に加えて約3分煮る。

❹火を止め、そのまま2〜3分置いて味をなじませて完成。

ITOKU
GRAN MART
2026.10.B

今月の食材
舞茸

食のチカラ®

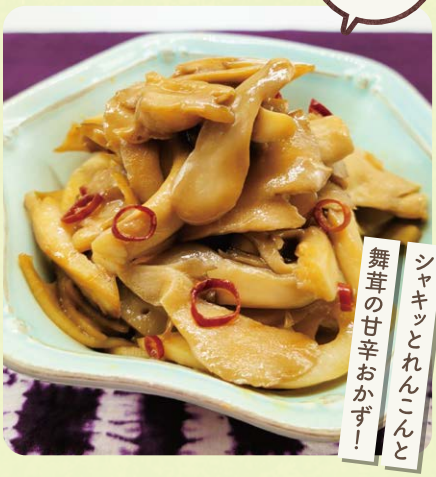
＼オリジナルレシピをご紹介！／



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

舞茸とれんこんのきんぴら

調理時間 15分



材料〔4人分〕

- 舞茸 …… 100g
- れんこん …… 150g
- ごま油 …… 大さじ1

調味料【A】

- 醤油 …… 小さじ4
- みりん …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- 輪切り唐辛子 …… 小さじ1

作り方

❶れんこんは皮付きのまま厚さ3〜4mmの半月切りにし、舞茸は小房にほぐす。

❷フライパンにごま油を入れてれんこんを炒める。

❸れんこんに透明感が出てきたら、舞茸を加えて炒める。

❹混ぜ合わせた【A】を加え、汁気がなくなるまで煮詰めたら完成。

ITOKU　GRAN MART

今月の食材
舞茸

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

舞茸のコク旨パスタ

調理時間
20分

材料［2人分］

・舞茸 …… 100g
・しいたけ …… 3個
・エリンギ …… 1本
・にんにく …… 1片
・乾燥パスタ（お好みの形状）… 200g
・オリーブ油 …… 大さじ1
・塩 …… 小さじ1/2
・塩（パスタ茹で用）…… 大さじ1
・牛乳 …… 200ml
・粉チーズ …… 大さじ2
・バター（常温）…… 10g
・粗びき黒こしょう …… 小さじ1/4



3種のキノコの旨みがぎゅっと凝縮！

作り方

❶舞茸は仕上げ用に約20gほど取り分け、残りを細かく刻む。
❷エリンギ、しいたけは軸も一緒に細かく刻む。にんにくはみじん切りにする。
❸鍋に湯を沸かして塩を加え、パスタを表示時間より1分ほど短めに茹でる。※茹で汁を後に使用
❹フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、刻んだ3種のキノコを加える。
❺中火で水分をしっかり飛ばしながら約5分炒め、取り分けておいた舞茸を加えてサッと炒める。
❻牛乳を入れ、中火にかけ沸々としてきたら弱火にして粉チーズを混ぜる。
❼パスタと茹で汁（約50ml）を入れ、全体をよく絡めたら火を止める。バターを加えて、粗びき黒こしょうをふり完成。

ITOKU　GRAN MART

2026.10.B

今月の食材
さつまいも

食のチカラ®

＼オリジナルレシピをご紹介！／



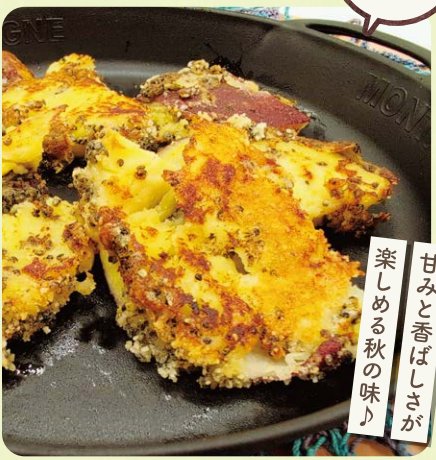
桜庭みさお先生
・フリーパーソナリティー
・フードコーディネーター
・食育インストラクター
・野菜ソムリエ
・サケエキスパート

さつまいもととんぶりの焼きチーズ仕立て

調理時間 15分

材料［4人分］

・さつまいも
……1本（250～300g）
・とんぶり …… 大さじ3
・粉チーズ …… 大さじ4
・小麦粉 …… 大さじ1
・マヨネーズ …… 適量



作り方

❶とんぶり、粉チーズ、小麦粉を混ぜ合わせておく。

❷さつまいもはよく洗い、皮付きのまま5cm程度の乱切りにして水に数分さらす。耐熱皿に並べ、濡らしたキッチンペーパーをかぶせ、ふんわりラップをかけて加熱。（500W：約6分／600W：約5分）
※硬ければ30秒ずつ追加加熱する。

❸火をつける前のフライパンにマヨネーズ（小さじ1ずつ）を間隔をあけて絞る。その上に❶を小さじ1程度、❷を1個ずつ順に重ねる。

❹ラップをかぶせたコップの底でさつまいもを押し広げる。さらに上面にも❶を小さじ1ずつ振りかけて中火にかける。

❺動かさずに焼き、チーズに香ばしい焼き色がついて底面がパリッとしたら裏返し、反対側も軽く焼いて完成。

ITOKU
GRAN MART
2026.10.A

今月の食材
さつまいも

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

さつまいもといぶりがっこの満月焼き

調理時間 20分



材料〔8個分〕

- さつまいも …… 中1本
- 水 …… 大さじ1
- 豆腐（絹ごし） …… 100g
- いぶりがっこ …… 50g
- 片栗粉 …… 大さじ3
- 塩 …… 小さじ1/4
- 砂糖 …… 小さじ2
- サラダ油 …… 大さじ1

作り方

❶さつまいもは皮をむき一口大に切り、耐熱容器に入れて水を回しかけ、ラップをして加熱。（500W：約7分／600W：約6分）

❷さつまいもを熱いうちにつぶし、豆腐、片栗粉、塩、砂糖を加えてよく混ぜる。

❸いぶりがっこは8枚を輪切りにし、残りは粗めのみじん切りにして❷に混ぜ、生地を作る。

❹生地を8等分にして平たい丸形に整え、片面にスライスしたいぶりがっこをのせる。

❺フライパンにサラダ油を熱し、両面をこんがり焼いたら完成。

ITOKU　GRAN MART

2026.10.B

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
・サケエキスパート

ポーク梨ロール

調理時間 15分

材料〔8個分〕

・豚肉（しゃぶしゃぶ用）…… 8〜12枚
・梨 …… 1/2個
・大葉 …… 4枚
・塩 …… 少々
・粗びき黒こしょう …… 適量
・片栗粉 …… 小さじ2
・サラダ油 …… 小さじ1
・ポン酢 …… 適量



梨の甘みがアクセント！

作り方

❶梨は皮と芯を除き、8等分のくし形に切る。大葉は千切りにする。

❷豚肉を広げて塩を軽く振り、梨1切れをのせて巻く。
※肉が小さい場合は2枚を重ねて使う。

❸表面に片栗粉を薄くまぶす。

❹サラダ油を引いたフライパンに❸の巻き終わりを下にして、中火で転がしながら焼く。

❺火を止めて粗びき黒こしょうを振り、盛り付けたら大葉を飾ってポン酢をかけて完成。

ITOKU　GRAN MART

2026.10.A

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
・サケエキスパート

爆弾豚肉そば

調理時間 15分

材料［4人分］

・豚肉（しゃぶしゃぶ用）…… 400g
・焼きそば用蒸し麺（粉末ソース付き）…… 2玉（粉末ソース2袋）
・キャベツ …… 150g
・もやし …… 100g
・サラダ油 …… 小さじ1
・塩、こしょう …… 適量
・青のり、紅しょうが …… お好みで

※フライパンは直径26～28cmを使用



焼きそばはレンジで簡単！

作り方

❶キャベツを食べやすい大きさにカットする。耐熱ボウルに麺を入れ、その上にキャベツ、もやしをのせてラップをしてレンジで加熱。（500W：約5分／600W：約4分30秒）

❷加熱後、麺をほぐし、粉末ソースを加えて全体をよく混ぜる 。

❸フライパンに油をひき、塩、こしょうをふった豚肉の端を重ねながら隙間なく敷き詰める。
※肉の一部はフライパンの縁から外側にはみ出すようにする。

❹中央に❷をのせる。

❺はみ出している豚肉を内側へ折り込み、残りの豚肉を上から覆いかぶせる。

❻中火にかけて蓋をし、約5分焼く。蓋を外して裏返し、さらに約5分を目安に加熱する。豚肉に火が通ったら完成。

ITOKU　GRAN MART

2026.10.B

今月の食材
たら

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

たらの根菜かき揚げ衣焼き

調理時間 20分

材料〔2人分〕

- 生たら（切り身）…… 2切れ
- ごぼう …… 40g
- にんじん …… 20g
- 塩、こしょう …… 各小さじ1/4
- 小麦粉（たら用）…… 小さじ2
- ごま油 …… 大さじ2

衣【A】
- 小麦粉 …… 大さじ2
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 水 …… 大さじ3



作り方

❶たらに塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。ごぼう、にんじんを3〜4cm長さの細切りにする。

❷ボウルにごぼう、にんじん、【A】を軽く混ぜ合わせる。

❸フライパンにごま油を熱し、❷をたらの大きさに2か所に広げ、その上にたらをのせる。中火で3〜4分焼く。

❹根菜が固まったら、裏返して蓋をして弱火で3〜4分蒸し焼きにする。

❺蓋を外し、カリッと焼けたら完成。

ITOKU
GRAN MART TAKAYANAGI

2026.10.A

今月の食材
たら

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

たらのチリソース和え

調理時間 20分

材料［4人分］

・たら（切り身）…… 4切れ
・長ねぎ …… 1/2本
・にんにく …… 1片
・しょうが …… 15g
・塩、こしょう …… 各小さじ1/4
・片栗粉 …… 大さじ2
・ごま油 …… 大さじ2

チリソース【A】
・ケチャップ …… 大さじ3
・水 …… 大さじ4
・鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
・砂糖 …… 小さじ2
・醤油 …… 小さじ1
・豆板醤 …… 小さじ1
・酢 …… 小さじ2



作り方

❶たらは一口大に切って、塩、こしょうを軽く振り、片栗粉を薄くまぶす。

❷長ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。

❸フライパンにごま油を熱し、たらを並べて両面をこんがり焼く。火が通ったら一度取り出す。

❹同じフライパンでにんにく、しょうがを弱火で炒め、【A】を混ぜ合わせて加える。

❺軽く煮立ててから❸を戻し入れ、長ねぎを加えてソースと絡めて完成。

ITOKU
GRAN MART
2026.10.B