

日食ふれあいクッキング



管理栄養士おすすめ

『疲労をリセット！春のパワーアップメニュー』

- 開催日 2022年2月25日（金）
- 講師 管理栄養士 二本木ゆうこ 先生
- 主催 (株)日本食糧新聞社

ヘルシーごま香油セサミンプラスで元気応援！
焙煎ごまの香り豊かな♪春キャベツとアスパラのサラダ

協賛：日清オイリオグループ(株)



〈材料〉4人分

春キャベツ	200g (約1/6個)
アスパラガス	1束
かにかまぼこ	6本
カイワレ	1/2パック

●野菜を茹でるお湯用

日清ヘルシーごま香油 セサミンプラス	少々
塩	少々

●合わせだれ

だし汁	大さじ2
薄口醤油	小さじ4
酢	小さじ2
練りがらし	小さじ1弱

いりごま	適量
鰹節	適量

日清ヘルシーごま香油 セサミンプラス	大さじ1 1/2～
-----------------------	-----------

〈作り方〉

- ①キャベツは一口大にちぎる。アスパラガスは根に近い1/3の皮を剥き1cm厚さの斜め切りにする。かにかまぼこは長さを半分にし、粗目にほぐしておく。
- ②鍋に湯を沸かし日清ヘルシーごま香油セサミンプラス、塩を入れる。①の野菜を数回に分けくぐらせザルにあげて冷ます。
(時間の目安：キャベツ、アスパラガス共に30秒～お好みで)
- ③ボウルに合わせだれを作り、②を加えて混ぜ器に盛る。かにかまぼこ、カイワレを散らし、ごまと鰹節をふる。日清ヘルシーごま香油セサミンプラスを廻しかけ混ぜていただく。

アメリカンポークで元気応援！ ソースで楽しむ♪サクサクひと口串カツ

協 賛：米国食肉輸出連合会



〈材料〉4人分

アメリカンポーク ソースとんかつ用

4枚 (400 g)

塩 少々

こしょう 少々

玉ねぎ 1/2個

赤パプリカ 1/2個

エリンギ 2本

A { 卵 1/2個
水 60ml
薄力粉 大さじ4

パン粉 適量

油 適量

千切りキャベツ 適量

楊枝 24本

※油は日清ヘルシーオフを使用



〈作り方〉

- ①赤パプリカは16等分、エリンギは1本を8等分(2本で16等分)に切る。玉ねぎはたて半分に切り、繊維に直角に4等分のいちよう切りにする(計8切れ)。
- ②**アメリカンポーク**は1枚を6等分に切り、軽く塩・こしょうする。**アメリカンポーク**と野菜をそれぞれ楊枝に刺す。
 - ・赤パプリカ2切れで**アメリカンポーク**をはさみ、楊枝に刺す。(計8本)
 - ・エリンギ2枚で**アメリカンポーク**をはさみ、楊枝に刺す。(計8本)
 - ・玉ねぎ1切れと**アメリカンポーク**を楊枝に刺す。(計8本)
- ③(A)をよく混ぜ②をくぐらせて、パン粉をまぶす。
- ④小さめのフライパンに約2cm深さまで油を入れて熱し、170～180℃で③を揚げる。
- ⑤お皿に千切りキャベツとひと口串カツを盛り、レモン、ソースを添える。

ソースバリエーション

〈材料〉4人分

★トマトはちみつポン酢

トマト (1cm角切り) 1個
はちみつ 小さじ1
ポン酢 大さじ1～

・トマトを器に入れ、はちみつをまぶし、
ポン酢(お好み)を加え混ぜる。

★粒マスタードソース

ウスターソース 大さじ3
(またはお好みのソース)
粒マスタード(お好みで) 目安小さじ2～

★スパイシーケチャップ

ケチャップ 大さじ3
タバスコ(お好みで) 目安4振り～

★レモンペッパー

レモン 1/2個
粗びきこしょう 適量
・串カツにレモンを絞る
粗挽きこしょうを振る