

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

日清ヘルシーゴマ香油
セサミンプラス

塩 少々

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

日清ヘルシーゴマ香油

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ゴマ香油セサミンプラス、塩を入れる。①の野菜を数回に分けて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。日清ヘルシーゴマ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 ロースとんかつ用

4枚 (400 g)

塩	少々	A	卵	1/2個
こしょう	少々		水	60ml
玉ねぎ	1/2個		薄力粉	大さじ4
赤パプリカ	1/2個			
エリンギ	2本			

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



アメリカン・ポーク

〈作り方〉

- 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、纖維に直角に4等分のいちょう切りにする(計8切れ)。
- 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)
- (A)をよく混ぜ②をくぐらせて、パン粉をまぶす。
- 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。
- 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。	

★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り、粗挽きこしょうを振る	

★粒マスタードソース

ウスターーソース	
(またはお好みのソース)	大さじ3

粒マスタード(お好みで) 目安小さじ2~