

1. 「丈夫な骨 & 記憶力UPを目指す！」さば缶を使った炊き込みご飯

材料(5人分)	分量(5名分)	目安量	【作り方】
お米	300g	2合	1. 米は洗って、ザルにあげておく 2. 炊飯器のお釜にお米を入れ、酒、醤油、サバ缶の汁を加え、炊飯器の2合分の線までの水を入れる 3. 2)の上にはさばの水煮と線切り生姜(半分量)を入れ炊飯する 4. 炊飯器のスイッチが切れたら、10分蒸らした後、残りの生姜、三つ葉(茎)を加え、さらに1-2分蓋をして蒸らす 5. サバの身をほぐし、ざっくり混ぜ合わせたら、ご飯茶碗に盛りつけ、最後に三つ葉(葉)をトッピングする
水(お米重量の1.5倍)	450ml	2合分	
*金芽米:加水米重量の1.4倍			
さばの水煮(固形)	120g	1缶	
生姜(線切り)	25g	1かけ	
みつば(2-3cm)	50g	1/2袋	
酒	15ml	大さじ1	
薄口醤油	10ml	中さじ1	
サバ缶の汁	50ml		

2. 「中学生の食欲を満足させる」豆腐の味噌ミートグラタン

材料(5人分)	分量(5名分)	目安量	【作り方】
木綿豆腐(2cm角)	400g	1丁	1. 木綿豆腐は厚さ1/3に切り、キッチンペーパーに包み、まな板をのせ10分ほど水切りする 2. 水切り後、2cm角に切り熱湯に通した後、皿に並べる 3. 玉ねぎ、にんじん、椎茸パセリはみじん切りにする 4. 鍋にサラダ油を熱し、ローレルの葉を加え香りを出す 5. 玉ねぎ・人参・椎茸・牛ひき肉を炒め、赤ワインを加えた後、中火で5分ほど煮込む 6. 4)にトマト缶、赤味噌、ザラメ糖、お好みでナツメグを加えて弱火で10分ほど煮こんだら、パセリを加え、塩・コショウで味を調える 7. グラタン皿に豆腐を並べ、その上に、ミートソースをかけ、チーズを並べた後、オーブン又はオーブントースターで約8-10分焼く 8. こんがり焼き色がついたら出来上がり！ 9. お好みでタバスコをかけるとピリ辛味で召し上がれ
☆ミートソース			
牛ひき肉	200g		
玉ねぎ(みじん切り)	120g	小1個	
にんじん(みじん切り)	50g	小1/2本	
戻しいたけ	20g	2枚	
パセリ(みじん切り)	20g	1枝	
トマト缶	400g	1缶	
赤みそ	18g	大さじ1	
サラダ油	10g	小さじ2	
(お好みで)ローレル			
(お好みで)赤ワイン	45ml	大さじ3	
ザラメ糖	10g	大さじ1	
(お好みで)ナツメグ		少々	
塩		少々	
コショウ		少々	
溶けるチーズ	50g		
(お好みで)タバスコ			

3. 「ほんのり甘い秋の」さつま芋とりんごのバター煮

材料(5人分)	分量(5名分)	目安量	【作り方】
さつま芋(5mm厚さ)	300g	大1本	1. さつま芋とリンゴ(皮むき)は5mmくらいのいちょう切りにする 2. 鍋を温め、バター(半分量)を溶かし、さつまいも水100mlを加え、蓋をして3分中火にかける 3. 2)にリンゴと残りのバターを加え、さらに3-5分蓋をして、焦がさないよう気をつけながら弱火で煮つめる 4. リンゴの甘さにより砂糖の量を加減しながら加え、味を整え、余分な水分がなくなったら出来上がり
リンゴ(1cm厚さ)	200g	1個	
バター	20g		
砂糖	18g	大さじ2	
水	200ml	1カップ	
(お好みで)シナモンパウダー			

4. 「あっさり」きのこのスープ

材料(5人分)	分量(5名分)	目安量	【作り方】
エリンギ(拍子切り)	50g	2本	1. エリンギは拍子切り、シメジタケは房をはずしておく 2. 玉ねぎはスライス、小松菜は1cmくらいに切る 3. ベーコンは1cmくらいに切る 4. 鍋を温めベーコンを炒めてから、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、小松菜の茎を炒める 5. 材料がしんなりしたら、水を加え、蓋をして中火で10分火にかける 6. 火が通ったら、塩、コショウで味を調える
しめじ(2cm長さ)	50g	1/2P	
玉ねぎ(3mmスライス)	70g	小1/2個	
小松菜(1cm長さ)	30g	1束	
ベーコン(1cm長さ)	50g		
水	750ml		

5. 「多岐いちじくの贅沢」ヨーグルト

材料(5人分)	分量(5名分)	目安量	【作り方】
いちじくの姿煮	75	5個	1. 器にヨーグルトを入れいちじくの姿煮をのせる
ヨーグルト(無糖)	350	1パック	
いちじくの姿煮			【作り方】 1. いちじくの皮をむき、鍋に入れてザラメ糖をまぶす。 2. ワインを回しかけて、キッチンペーパーで落とし蓋をして、中火で1時間コトコト煮込む。
いちじく			
ザラメ糖			
赤ワイン			