

実施時期	ミニ講座のテーマ (五十音順)	料理名	人数	材料	作り方
2018/6	枝豆	枝豆と梅、しらすのませごはん		ごはん2杯分400g、枝豆100g 梅干3個 しらす40g ごま	さやから出した枝豆と種を取って細かくした梅干、しらす・ごまをご飯に混ぜる
2018/6	枝豆	枝豆と大葉のませごはん		ごはん2杯分400g、枝豆100g A(昆布茶小1 酒大1 みりん大1) 大葉2枚	Aを電子レンジで1分半加熱し、ゆでてさやから出した枝豆を加える。 ごはん混ぜて、茶碗に盛りつけたら、千切りの大葉をのせる
2018/6	枝豆	枝豆とひじきのサラダ		枝豆300g 乾燥ヒジキ大1 玉ねぎ1/2個 ツナ缶1缶 A(マヨネーズ大3 すりごま大1 胡椒)	① ひじきはもどしたらそのままラップをかけレンジ600wで1分半～2分、温める。 ② 枝豆は茹でてさやから出す。ツナ缶はオイルを除く。玉ねぎはみじん切り。 ③ 1と2をボウルに入れて、Aを加えて混ぜ合わせる。 ※ひじきはカルシウム牛乳の12倍 食物繊維がごぼうの7倍
2018/6	枝豆	枝豆のゆで方		枝豆300g 塩大さじ1+大さじ3	① 枝豆は洗ったら塩大さじ1をまぶして、もみこんでおく。 このとき枝豆の両端を切り落とすと、塩がしみこむので、面倒でなければどうぞ。 枝付きのものは、そのまま茹でる。鍋に入らないようならカットして。 ② 鍋に(大きいフライパンでもよい)2ℓの水を入れ、塩大さじ3も入れ、沸騰させる。 激しく沸騰した湯に、枝豆を入れ、3分30秒～4分弱、茹でる。 ③ 茹で時間は目安。自分の食感で茹で時間を、決めて
2018/6	枝豆	枝豆とクリームチーズのあえもの			茹でてさやから出した枝豆と1cm角に切ったクリームチーズをボールに入れ、削りガツオを加え、しょうゆ少々であえる。
2018/6	枝豆	枝豆のませごはん		ごはん2杯分400g、枝豆100g ミョウガ1個 塩昆布ひとつまみ	さやから出した枝豆と千切りにしたミョウガ、塩昆布をご飯に混ぜる
2016/12	基礎代謝を上げる	ひじきの炊き込みごはん		米2合 乾燥芽ひじき大2 干しシイタケ2枚 油揚げ1枚 人参40g めんつゆ2倍希釈大4 刻みのり適宜	① 米をとぎ、ざるにあげておく。 ② ひじきと干しシイタケは、それぞれ水でもどしておく。 ③ 人参は千切りにする。油揚げはざるにのせ、熱湯を上からかけたら粗熱を取り、絞って細切りにする。 ④ ①の米を炊飯器の内がまに入れ、めんつゆ、干しシイタケの戻し汁を加え、2合の目盛りの不足分まで水を注ぐ。 ⑤ ④にすべての具を加え、炊飯器で炊く。 ⑥ 炊き上がったら全体をかきまぜ、茶碗に盛り、刻みのりをのせる。

実施時期	ミニ講座のテーマ (五十音順)	料理名	人数	材料	作り方
2016/10	基礎代謝を上げる一身体を温めよう	生姜はちみつ		生姜160g はちみつ250g	① 生姜は繊維に直角に薄切りにする。 ② 清潔な蓋付きの容器に入れ、はちみつを加える。 ③ 冷蔵庫で保存し、3日ほどたったら、清潔なスプーンで底からよくかき混ぜる。 ※炭酸で割ってドリンクに、ドレッシング・炒め物や煮物・生姜焼きに
2016/10	基礎代謝を上げる一身体を温めよう	はちみつジンジャーティー			カップにティーバッグ1袋を入れ、湯200cc注ぐ。 3分ぐらいおいて色がでてきたら、すりおろし生姜を小さじ1入れて、好みではちみつを加える。
2018/9	きのこ	きのこごはん		米3合 しめじ1袋 舞茸1パック 油揚げ1枚 切り干し大根6g めんつゆ(3倍希釈)90cc(1合に対して大2) 飾り用 人参3cm 白ゴマ適宜 刻みのり適宜	① 米はといでざるにあげておく。 ② しめじ、まいたけは根元を切り落としてほぐし、油揚げは荒みじん切り。 ③ ①とめんつゆをいれ、釜の3合の目盛りより少し少なめに水を加え、具をのせて炊く。 人参は輪切りにして茹でて、もみじの型でぬく。 ④ 茶碗に盛り、胡麻、海苔、人参などを飾る。 ⑤
2018/9	きのこ	きのこ汁		えのき・しめじ・なめこ・舞茸 各1袋 生椎茸4個 酒大2 醤油大1 粉だし小1 めんつゆ100cc 水4カップ 長ねぎ適宜 かぼす適宜	① えのき、しめじ、舞茸は石づきを落とし、食べやすい大きさにほぐす。しいたけは石づきを落として、細切り。 ② 鍋にきのこをいれ、酒を加え炒める、つぎに粉だしと醤油を加えてしんなりさせる。 ③ そこにめんつゆと水を加え、沸騰するまで煮る。 ④ 小口切りにした長ねぎを飾り、かぼすなどを絞っていただく。 *茹でた蕎麦を入れてもOK
2018/9	きのこ	きのこのオイスターソース炒め		生しいたけ・しめじ・えのき・まいたけ 各1パック にんにく微塵切り1片 紹興酒大2 A(オイスターソース大1 しょうゆ大1) 塩小1/2 ごま油小1 サラダ油大4	① 4種のきのこはそれぞれ石づきを取り小房に分ける。 ② フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクを香りがでるまで炒めたらきのこを入れ、塩をふって強火で炒める。 ③ 紹興酒を回しかけ、Aをかけて手早くからめ、仕上げにごま油をまわしかける。
2018/9	きのこ	塩麹きのこ		舞茸100g しめじ100g シイタケ100g えのき100g 酒50cc 塩麹80g	① 椎茸は石づきを取り薄切り、舞茸、しめじ、えのきは根元を切り落としたらほぐす。 ② フライパンに入れ、酒を全体にふって火にかけ、蓋をして中火で4～5分熱し、蓋に水滴がつくくらいまで加熱 ③ 火からおろし、粗熱を取ったら塩麹と合わせる。(10日間保存可) 旨みいっぱい塩麹きのこは保存もきくので、作っておくと、キッシュ・スープ・アヒー・パスタ・炊き込みご飯・ピッツアなどに使えます。
2018/8	ゴーヤ	ゴーヤキムチ		ゴーヤ1/4本 キムチ70g	① ゴーヤは種とワタを取り、薄切りにし、熱湯でさっと茹でる。 ② ボウルに1とキムチを入れてよく混ぜる。 ③ 器に盛りつけ、ゴマを振る。

実施時期	ミニ講座のテーマ (五十音順)	料理名	人数	材料	作り方
2018/8	ゴーヤ	ゴーヤと豚バラとカニカマの卵とじ丼	2人分	ゴーヤ1/2本、豚バラ肉150g、カニカマ5本 酒大1 みりん大1 A(めんつゆ大1 水大2)	① ゴーヤは半分に切り、綿と種を取り、薄切りにしたら、塩(分量外)を振る ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。カニカマは1本を3等分に切る。 ③ フライパンにサラダ油を入れ、豚肉とゴーヤを炒める。そこに酒とみりんを加えて炒める。 ④ 次にAを加えて炒めたら、溶き卵を回し入れ、その上にカニカマをのせて、周りの卵が固まってきたら火を止め、蓋をして卵にゆっくり火を入れる。 ⑤ どんぶりにごはんを盛りつけ、4をのせる。
2018/8	ゴーヤ	ゴーヤのスムージー	2人分	ゴーヤ1/4本(40g) バナナ1/2本 牛乳150~200cc	① ゴーヤは種も綿もとらず、一口大に切る。バナナも一口大に切る。 ② ジューサー(またはミキサー)に1と牛乳を入れ、攪拌する。
2018/8	ゴーヤ	ゴーヤの丸ごとフリット		ゴーヤ1本 てんぷら粉 冷水 サラダ油適宜 塩少々	① ゴーヤは輪切りにする。 ② サラダ油を170°Cに熱する。 ③ 1のゴーヤを水で溶いたてんぷら粉にサッとつけて油で揚げる。 ④ 油をきって皿に盛り、塩を振って食べる
2019/3	ごぼう	ごぼうの甘辛煮	4人分	ごぼう1本 A(酒大1 砂糖小1 醤油大1 水1/2カップ)	① ごぼうは細かめの乱切りにし、酢水(分量外)にさらす。 ② 鍋に①とAを加えて煮る。
2019/3	ごぼう	ごぼうのサラダ	3~4人分	ごぼう1本、人参1/2本 A(マヨネーズ大3 すりごま大3 酢大1 砂糖大1 醤油小1/2)	① ごぼうと人参は千切りにしてゆでる。 ② Aを混ぜ合わせ、①と和える。
2019/3	ごぼう	鶏ごぼうの炊き込みご飯	3~4人分	米2合、 鶏モモ肉150g 下味:酒大1 醤油大1 ごぼう80g、人参60g A(醤油大2 みりん大2 酒大1) *めんつゆ(3倍希釈)90cc(1合に対して大2のめんつゆ)でもよい	① 米は洗い炊飯器の内釜に入れ、目盛りに合わせて水を注ぎ、そのまま約20分間浸しておく。 ② ごぼうは皮をたわしでこすり取って洗い、縦4~6等分に切って端から1cm幅に切る。にんじんは千切り。 ③ 鶏肉は1cm角に切る。ポウルに鶏肉を入れ、下味の材料を加えて混ぜる。 ④ ①にAを入れ、混ぜて調味料を全体に行き渡らせる。③を調味料ごと入れ、②の野菜も入れ炊飯器のスイッチを入れて普通に炊く。
2016/5	酒粕	甘塩鮭の粕漬		粕床(酒粕300g 酒50cc みりん50cc)	① バットなどに粕床の半量を敷き、水分をふいた甘塩鮭の切り身を置く。 ② 残りの半量をまんべんなくのせ、ラップをして冷蔵庫で3日ぐらい漬ける。 ③ 切り身を取り出し、粕をぬぐうかさと洗って水気を拭いて焼く。 *塩分のないものは塩小1/2を加えたものにつけてもよい
2017/10	旬のかぶをおいしく	かぶと柿の塩こうじ和え		柿1/2個、かぶ1/2個、塩糶小1~2	食べやすい大きさに切った柿とかぶを塩糶で和える。 *オリーブオイルや酢や砂糖を加えてもよい。

実施時期	ミニ講座のテーマ (五十音順)	料理名	人数	材料	作り方
2017/1	食事の質を考える	玄米ご飯		玄米3合 小豆20g 塩ひとつまみ ・玄米1合につき小豆7g、自然塩1gが目安) ・小豆は玄米の3倍のタンパク質を含むので栄養価が上がる ・塩を入れると、玄米に含まれるカリウムが中和されて苦みがなく美味しく炊きあがる。 ・純米酒を入れても旨味と甘みがでる(1合につき1ml)	最初の水を最も吸収するので一回目の水はすぐに捨ててきれいな水に変える。泡立て器で3~4回洗う。 ■圧力鍋で炊く場合： 1時間浸水し、ざるに上げて水を切る。鍋に移して水を玄米の1.3~1.4倍を目安に炊く。(うちの圧力鍋の場合、圧力がかかってから弱火にして15分)圧力が抜けたら蓋を開ける。 ■炊飯器で炊く場合： 6時間以上浸水させ 水は炊飯器の内がまの量を加え 玄米モードで炊く。
2016/3	酢	フルーツ酢		果物150g 酢150g 氷砂糖150g	容器に氷砂糖、フルーツを交互に入れ、酢を入れる。ふたを閉めて2週間ほど置く ＊氷砂糖のように長い期間をかけて徐々に溶けていくことで果物のエキスの出が良い。また氷砂糖は普通の砂糖に比べて純度が高いので上品な甘さに仕上がる。 ＊柑橘系にはハチミツ、バナナには黒糖がおすすめ 飲み方： 3~5倍の水で割る。炭酸、牛乳で割ってもよい。ヨーグルトやアイスクリームにかけたり、ドレッシングを使ってもOK ※注意点： 酢をドリンクとして飲むときは、食前に飲まず、食中か食後に飲むように。酢ドリンクを飲むと食欲が増して、よけいに食べてしまうこともあります。
2016/8	腸内フローラ2 内臓冷え性	みそ玉のみそ汁		味噌180g 鰹節2g 粒状の出汁小1/2弱 乾燥ねぎ大2 乾燥わかめ大1	味噌玉をカップに入れてお湯を注げばみそ汁の出来上がり！ 豆乳もおすすめです。
2018/5	トマト	ブルスケッタ		トマト3個 バジル6枚 にんにく1片 ガーリックラスク適宜 A(エキストラバージンオリーブオイル大3 レモン汁小1 塩適宜 胡椒各少々)	① トマトは湯むきして種を取り、1cmに角切る。バジルは手でちぎる。にんにくは細かいみじん切りにする。 ② Aを混ぜ合わせ1を加える。 ③ ガーリックラスクがない場合：フランスパンを5mmの薄切りにし、ガーリックバターをぬり、120℃に温めておいたオーブンで30分焼く。 ④ ガーリックラスクに2をのせて食べる。

実施時期	ミニ講座のテーマ (五十音順)	料理名	人数	材料	作り方
2018/5	トマト	卵とトマトの豆入りスープ		ベーコン2枚 サラダ油小1/2 玉ねぎ1/2個 にんじん1/6本 トマト1個 卵1個 赤いんげん豆(ゆで)50g 小松菜1本 白ワイン大1 しょうゆ小1/2 塩少々 こしょう少々 水4カップ コンソメ1個	① ベーコンは5ミリ幅に切る。玉ねぎは薄切り。人参は皮をむき食べやすい大きさに切る。小松菜は洗って、食べやすい大きさに切る。トマトははくし切りにしてから1/2に切る。 ② 鍋にサラダ油を入れて、熱したら、ベーコンと玉ねぎを入れて炒める。次に人参と小松菜を入れさっと炒めたら、白ワインを入れてアルコールを蒸発させる。 ③ ②に水とコンソメ、インゲン豆を入れて煮る。あくが出たら取る。 ④ 野菜に火が通ったら、トマトを加えひと煮立ちさせる。 ⑤ 醤油、塩、こしょうなどで味をととのえる。 溶き卵を加えて、ふんわりと浮いてきたら火を止める。 ※トマトは、火が通りやすいので、の野菜に火が通ったら入れるのがポイント。レタスなどを入れてもよいし、好みのお豆を入れてもOK。
2019/5	夏こそ食べたいね ばねば野菜	オクラと夏野菜のコンタン常備菜		オクラ5本、きゅうり1本、茄子1本 大葉5枚、ミョウガ1本、生姜1/2片 醤油大1、白いりごま小1	① オクラは軽く塩をまぶし、板ずりしてからさっと茹でて、小口切り。 ② 他の野菜をみじん切り。 ③ ボウルにすべての野菜を入れ、醤油とiriごまを加えよく混ぜる。 ④ 冷ややっこやそうめんの上にかけてたり、納豆に混ぜて食べても美味しい。
2019/5	夏こそ食べたいね ばねば野菜	モロヘイヤのおひたし		モロヘイヤ1束 鰹節適宜 醤油またはめんつゆ	① モロヘイヤをさっと洗ってから、葉をちぎり、茎と葉に分ける。 ② 茎は、穂先側の半分ほどを食べやすい長さに切る。(残りの茎は筋が硬いので捨てる) ③ 小さじ1杯ほどの塩を加え、茎だけ40秒ゆでて葉を加え、20秒ゆでたらざるにあげる。水で粗熱をとり、水気を絞る ④ ③を細かく刻んで器に入れ、醤油かめんつゆをかけてよく混ぜる。そのうえに鰹節をかける。 ※納豆や味噌汁に入れたり、冷ややっこにのせて食べても美味しい。
2019/5	夏こそ食べたいね ばねば野菜	モロヘイヤの冷製スープ		モロヘイヤ1束 じゃがいも1個 ニンニク1片 水 300cc コンソメ1個 牛乳100cc	① じゃがいもは皮をむき薄切り。にんにくは皮をむき、半分に切る。じゃがいもを耐熱容器に入れてラップして、電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、温かいうちにつぶす。モロヘイヤは茎の硬いところを取り除く。鍋に水を入れ、沸騰したらモロヘイヤとコンソメを入れて茹でる(1分ぐらい)。 ② ①と牛乳を入れ、ミキサーまたはバーミックスで攪拌し、塩・胡椒で味をととのえる。 ③ ②を容器に入れて冷蔵庫で冷やす。 ④
2018/11	納豆	キムチ納豆		納豆1パック 刻んだキムチ大2	納豆はよく混ぜてタレを入れ、キムチを加えてさらに混ぜる。

実施時期	ミニ講座のテーマ (五十音順)	料理名	人数	材料	作り方
2018/11	納豆	高取保育園の納豆		納豆1パック 納豆と同量の茹で野菜(キャベツ・オクラ。ほうれん草など) しらす大1、刻みのりひとつまみ、ごま小1 味噌小1/2 醤油少々	納豆を器に入れてよく混ぜたら、他の材料をすべて加えかき混ぜる。 完全玄米和食の給食を提供している福岡県にある高取保育園の栄養士さんに教えていただいたレシピ。
2018/11	納豆	納豆味噌汁			味噌汁に納豆をくわえ、具にして食べる
2017/7	夏野菜を手間をかけずにおいしく	キュウリのガーリック風味のおつまみ		きゅうり3本、 ウェイパー(中華スープの素)大1、 湯大1、 にんにく1片、 ごま油大1	① きゅうりは竹串でところどころに刺したら、乱切りにする。 ② ボウルにウェイパーを湯で溶き、にんにくのすりおろしとごま油を加える。そこにきゅうりを加えて味をなじませる。* 冷蔵庫に冷やしておくといよい。
2017/7	夏野菜を手間をかけずにおいしく	キュウリの下味冷凍		キュウリ1本 A(酢大1 塩小1/6 砂糖小1/2 醤油小1 だし汁大1)	① キュウリをスライサーなどで輪切りにして、塩(分量外)を振り絞る。 ② 冷凍用の密閉袋にAをいれてよく混ぜたら、①のきゅうりを入れて、空気を抜いて口を閉じ、冷凍する。 ③ 解凍は袋のまま流水解凍か、冷蔵庫で自然解凍する。マカロニサラダやうなぎのちらし寿司などに入れて使用する
2017/7	夏野菜を手間をかけずにおいしく	市販のゴマダレでバンバンジーサラダ		鶏のささ身3本、 酒小2、 塩少々、 きゅうり3本 *トマトを飾っても良い。 タレ(市販のゴマダレ大3、 酢大1、 ラー油小1、 醤油小1)	① 耐熱皿にささ身を並べ、酒と塩を全体にふり、ふんわりラップをして電子レンジで2分30秒加熱する。 ② 取り出して粗熱をとり、手で食べやすい大きさに裂く。そのまま蒸し汁につけておく。きゅうりは千切り。 ③ 器にきゅうりと②をのせて混ぜたタレをかける。
2017/7	夏野菜を手間をかけずにおいしく - キュウリ	キュウリとタコの酢の物		茹でタコ100g(わかめやしらすでもOK)、 キュウリ1本 A(酢大4、 砂糖大1、 塩小1/4、 醤油小1/2)	① 茹でタコは薄く細切り。きゅうりは、2mmはスライサーで切ったら塩を振っておき、しんなりしたら、さっともんだ後、水で洗い、水気を絞る。 ② ボウルに①を入れ、食べる直前に 混ぜ合わせたAをかけて和える。
2017/8	夏野菜を手間をかけずにおいしく - なす	なすとピーマンのみそ煮		なす1個、 塩少々、 ピーマン1個 A(醤油小さじ1/2、 砂糖大さじ1、 酒大さじ1/2、 味噌大さじ1)	① なすはへた切り落とし、縦に筋を入れるように皮むきで皮をむき、乱切りにする。塩を ② 振って2分おき、ペーパータオルで水気をふく。 ③ ピーマンは半分に切って、種をとり、乱切りにする。 ④ 耐熱容器に1と2をいれ、Aを加え、よく混ぜる。 ⑤ ラップをして、電子レンジで3分加熱し、上下をかき混ぜたら、ふたをして5分蒸らす。 唐辛子を飾る。 ⑥

実施時期	ミニ講座のテーマ (五十音順)	料理名	人数	材料	作り方
2017/8	夏野菜を手間をかけずにおいしく - なす	蒸しなすの塩こうじ和え		なす1本、 塩麴小1 ごま油またはオリーブオイル小1 大葉2枚、 生姜1/2片	① なすをピーラーで縞になるように皮をむき、ヘタを取りたてに4等分横に3等したら、水につけてあくをぬく(1分ぐらい) ② ラップに包み加熱(600w2分ぐらい) ③ 熱いうちにボウルに入れ、塩麴とオイルで和える ④ ③に千切りにした生姜、大葉を添える。
2017/8	夏野菜を手間をかけずにおいしく - なす	蒸しなすの中華ソース		なす1本(120g)、 白髪ねぎ1/2本分(47g) 中華ソース(醤油大さじ1、 砂糖小さじ2、 ごま油 小さじ1、 生姜1/2片(5g)、 赤唐辛子1/2個種 を取って輪切り)	① なす1個をへたを落して縦半分に切り、さらに縦4等分の細切りにして水にさらす。なすの水気をきり、サラダ油を含ませたペーパータオルで全体に薄く油を塗る。 ② 耐熱容器になすを入れ、ラップをする。 ③ 電子レンジで3分加熱する。そのまま5分置いて蒸らす。 ④ 中華ソースの材料をよく混ぜ合わ、盛りつけたなすの上に、好みの量のソースをかけ、白髪ねぎを飾る
2017/11	ねぎ	ねぎのぬた	2人分	ねぎ1本 味噌大2 酢大1 砂糖大1 好みですりごまを混ぜてもよい。	① ねぎを3cm幅に切り、沸騰した湯でゆでて、ざるに上げる。 ② 調味料を混ぜ合わせたら、水けを切った1を混ぜる。
2017/11	ねぎ	長ねぎの豚肉巻き	2人分	ねぎ(白い部分)1本 豚バラしゃぶしゃぶ肉4枚 胡椒少々 ごま油小1 酒大2 A(みりん大1 醤油大1 砂糖大1)	① ねぎを8等分にする。豚バラスライス肉は1/2に切って胡椒を振る。 ② ねぎに豚バラ肉を巻く。 ③ フライパンに、ごま油を入れて熱し、巻き終わりを下にして焼く。裏返して焼く。そこに酒を加え、蓋をして中火で水分がなくなるまで煮る。 ④ Aを加えて、肉にタレを絡めるように煮る。
2017/11	ねぎ	ねぎグラタン	2人分	長ねぎ4本 ベーコン30g コンソメ1個 ホワイトソース(バター15g 薄力粉20g 牛乳200 cc) 胡椒少々 とろけるスライスチーズ適宜 ドライパセリ少々	① ねぎは5cmに切る。鍋に水1カップとコンソメ1個を入れ、切ったねぎを入れ中火で10分煮る。薄切りにしたベーコンも加える。 ② フライパンにバターを溶かし、ふるった薄力粉を加え牛乳を少量ずつ入れて球にならないように混ぜる。塩、こしょうで味をととのえる。*市販のホワイトソース缶を使ってもよい。 ③ ①をグラタン皿に入れ、その上に②のホワイトソースをかけ、チーズをのせる。 ④ オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。出来上がりに刻パセリをふる
2014/12	発酵食品 甘酒	炊飯器で作る甘酒		米麴300g、 水400~500cc	① 炊飯器に材料を入れてよく混ぜる。 ② ②ふたを閉めずにぬれた布巾で覆って、保温にしたまま(55~60℃)4時間~5時間。甘くなっていれば出来上がり!

実施時期	ミニ講座のテーマ (五十音順)	料理名	人数	材料	作り方
2014/11	発酵食品 みそ	里芋のみそバターソース		里芋6個 バター大1 味噌小1/2 黒こしょう少々	① 里芋は皮をよく洗い、皮ごと水から茹でる。竹串がすつと通るまで茹でたら、皮をむき、食べやすい大きさに切る。 ② フライパンにバターと味噌を入れ、弱い火で焦がさないように混ぜながらとかす。1の里芋を加え、からめる。仕上げに黒こしょうを振りかける
2019/9	ビタミンA	かぼちゃサラダ		カボチャ1/8個(84g) 玉ねぎ1/16個 マヨネーズ大1/2 パセリ適宜	① かぼちゃは種を取り除き、皮をむき、2cmの角切りにし、耐熱皿にいれラップして、電子レンジで(600w1分30秒)温めて柔らかくしたら、つぶす。 ② 玉ねぎは薄くスライスし、水に3分ぐらいさらしたら、ざるに上げて水気を切る。 ③ ①に②～③を加え、マヨネーズで和える。 ④ 盛り付け、パセリをふる。*干しブドウをいれてもよい。
2019/9	ビタミンA	キャロットラペツナ和え		人参1本 ツナ缶1缶 A(オリーブオイル大1 酢大3 砂糖小1 塩・コショウ少々)	① 人参は千切り。Aを混ぜ合わせる。 ② ボウルに人参と汁気をきったツナとAを入れてよく混ぜる。
2019/9	ビタミンA	にんじんのたらこ和え		人参1本 たらこ1腹 万能ねぎ少々 A(みりん小1 醤油小1/2)	① 人参は 細かい千切りにする。たらこは薄皮を取る。万能ねぎはみじん切りにする。フライパンにサラダ油を少々熱したら、人参を炒める。しんなりしてきたらたらこを入れ、よく混ぜながら炒める。 ② A を加えて全体を混ぜたら火を止める。器に盛り、万能ねぎを飾る。 ③
2019/9	ビタミンA	小松菜と揚げのさっと煮		小松菜1/4束 油揚げ1/4枚 一味辛子少々 A(めんつゆ大3 酒大1 水100cc)水溶き片栗粉(片栗粉小1 水大1)	① 小松菜は3cmに切る。油揚げはサツと湯通しする。水気を取り、1cmの短冊に切る。Aを温め、ひと煮立ちさせたら1を入れ煮る。 ② 火を止め、仕上げに水溶き片栗粉を入れたら、ひと煮立ちさせる。 ③
2017/12	ほうれんそう	ほうれんそうのナムル		ほうれんそう1把 白すりごま大2 ごま油大2 すりおろしにんにく1片分 醤油小1 塩味ひとつまみ	ほうれんそう以外の材料を混ぜておき、ゆでたほうれんそうを和える。
2017/12	ほうれんそう	ほうれんそうの胡麻和え		ほうれんそう1把 白ねり胡麻大2 砂糖大1 醤油大1/2 酢小1 白すりごま大1	ほうれんそう以外の材料を混ぜておき、ゆでたほうれんそうを和える。
2017/12	ほうれんそう	常夜鍋		ほうれんそう1束、豚バラ薄切り肉150g, 昆布 5cm, 日本酒2カップ, 水3カップ, しょうが1片, にんにく1片, ポン酢適宜	① 鍋に水と酒、昆布、薄切りにしたにんにくしょうがを入れて煮立たせほうれんそうと豚肉を入れて煮る。 ② ポン酢でいただく。

実施時期	ミニ講座のテーマ (五十音順)	料理名	人数	材料	作り方
2016/9	まごわやさしい	さつまいもの黒ゴマ大学芋風		さつまいも 1/3本 オリゴ糖、または ハチミツ 大1 黒ゴマ 小1	① さつまいも1/3本を1.5cm幅のいちょう切りにしたら水にさらす。 ② ボウルにオリゴ糖またはハチミツ大1、しょうゆ少々と黒ゴマ小1を混ぜておく ③ 耐熱容器に入れて電子レンジ600wで1分30秒～2分加熱したら、 ②に入れて全体を絡める。
2016/9	まごわやさしい	和風ポテトサラダ	4人分	じゃがいも 3個、人参 1/8本、 ミックスビーンズ 1袋、芽ひじき 10g、 ツナ缶 1缶、しいたけ2枚 サラダ油 小1 A(酒大1 みりん大1 醤油大2) ゴマ大さじ1	① じゃがいもは洗って皮をむき、熱湯でゆでて、温かいうちにつぶす。 (レンジも可) ② ひじきは水でもどしてザルに上げておく。 人参は千切り。しいたけは軸を取って細切り。 ③ フライパンにサラダ油を入れ、あたためたら、 ②を入れて炒め、次にAを加えて炒める。 ④ ①と③とツナ缶、ミックスビーンズ、ゴマを混ぜ 合わせる。 *好みでマヨネーズを加えても。
2014/7	もっと野菜を食べよう	ラタトゥイユ	4人分	茄子2本、ズッキーニ 2本、玉ねぎ 1/2個 パプリカ 赤1個 黄色1個 トマト缶(カットトマト)2/3～1缶、 (フレッシュなトマト2個でも可) オリーブオイル 少々 ニンニク 2片、塩適宜 ローリエ 1～2枚 ドライタイム 小さじ1/2～小さじ1	① ナス、ズッキーニ、パプリカ、玉ねぎを1cmのサイコロに切る。 ② テフロン加工のフライパンにオリーブオイル少々、皮をむきつぶしたニンニク、タイムを入れ強火で炒める。 ③ 香りが出たら、1の野菜を加え、軽く塩をし、強火で、ほんのりきつね色になるまでしっかり炒める。 ④ トマト缶とローリエを加え、10分間中火で、時々かき混ぜながら煮る。 ⑤ 野菜が柔らかくなったら塩で味をととのえる。(一度冷ましてから再加熱すると味がしみて美味しいです)
2019/7	ヨーグルト	きゅうりのヨーグルトサラダ(ライタ)		きゅうり1本(トマト・玉ねぎを入れてもよい) 塩ひとつまみ ヨーグルト大3 スイートチリソース大1 塩・胡椒少々	① きゅうり(玉ねぎ、トマト)を1 cm角に切る。 ② ボウルにヨーグルトとチリソースを入れて混ぜる。塩コショウで味を調える。キュウリなど好みの野菜を入れる
2019/7	ヨーグルト	タンドリーチキン		鶏もも肉2枚 レモン1個 (レタスなど野菜を添えてもよい) A (ヨーグルト大4 カレー粉小2 ガラムマサラ小1 醤油小2 トマトケッチャップ大2 ニンニクすり卸し小2 生姜すり卸し小2 塩小1/2)	① 鶏肉をから揚げぐらいの大きさに切り、合わせたAに30分以上漬け込む。 ② フライパンにクッキングシートを敷き、その上に汁気を切ったーを皮目を下にしてのせ、火にかけ、両面こんがり焼く。 (オープン200℃だと15分ぐらい)
2019/7	ヨーグルト	ブルーベリー甘酒ラッシー		ブルーベリー8粒 ヨーグルト1/2カップ はちみつ小1～2 甘酒大2	すべてをミキサーに入れ攪拌する。 *季節の野菜でOK

実施時期	ミニ講座のテーマ (五十音順)	料理名	人数	材料	作り方
2019/7	ヨーグルト	ヨーグルトみそ漬け		ヨーグルト200g 味噌100g	① ジップロックにヨーグルトと味噌を入れよく混ぜる。 ② キュウリなど好みの野菜を入れる
2019/6	らっきょう	らっきょうときゅうりの和え物		甘酢らっきょう6個 ミョウガ2個 きゅうり1/2本 ごま油適宜	① すべての材料を大き目の千切りにする。 ② 器に入れ、ごま油をかけて和える。
2019/6	らっきょう	らっきょうの甘酢漬け		らっきょう1* A(酢・水・砂糖 各1カップと1/2 塩大3) *塩酢漬けにする場合はA(塩60g 酢100cc 水700cc)、赤トウガラシ1~2本	① らっきょうは洗って薄い表皮をむき、先端とひげを切る。消毒した容器に入れておく。鍋にAを入れ火にかけ砂糖と塩を溶かす。 ② らっきょうを入れた容器に2を注ぎ入れる。らっきょうが甘酢から出ないようにラップで覆う。冷めたら蓋をする。 ③
2019/6	らっきょう	らっきょうの塩漬け		らっきょう1* 塩 らっきょうの正味の約10%	① らっきょうは洗って薄い表皮をむき、先端とひげを切る。 ② ざるに広げ、ひかげで2~3時間干す。 ③ ボウルに移し、分量の塩を振り入れて手でよくまぶしつける。 ④ 消毒した容器にらっきょうを移し、ぼるに残った塩も上からのせる。 ⑤ 密閉して冷暗所に1か月ほどおく。 ※らっきょうからガスが出るので2~3日おきに蓋を開けてガス抜きする。10日ほどで乳酸発酵します。らっきょうから出た水分が濁っていて酸っぱいにおいがしていたら乳酸発酵しています。塩漬けで1年ほど保存可。そのまま食べる場合は塩抜き(2時間ぐらい水につけておく)
2019/6	らっきょう	らっきょうのタルタル		甘酢らっきょう6個、卵2個、らっきょうの汁小1/2、マヨネーズ大1 胡椒少々、ドライパセリ適宜	① 卵は固ゆでにしたら粗くつぶす。 ② らっきょうは粗いみじん切りにする。 ③ ボールに1と2を入れ、らっきょうの汁とマヨネーズ、パセリ、胡椒を加えて混ぜる ※ きゅうりを入れて卵サンドにしてもよい

時期	テーマ (五十音順)	調味料	材料、作り方
2017/3	もっと野菜を食べよう	ナムルのタレ	白すりごま 大さじ2、ごま油 大さじ2、すりおろしにんにく 1片分、 醤油 大さじ1、塩味 ひとつまみ
2017/3	もっと野菜を食べよう	胡麻和え	白ねり胡麻 大さじ2、砂糖 大さじ1、醤油 大さじ1/2、酢 小さじ1、 白すりごま 大さじ1
2017/3	もっと野菜を食べよう	酢味噌	味噌 大さじ2、酢 大さじ1、 砂糖 大さじ1
2016/4	酢	三杯酢	酢大3 醤油大1 砂糖大2
2016/4	酢	甘酢	酢大3 砂糖大2 塩少々
2016/4	酢	南蛮酢	酢大2 醤油大2 砂糖小2 ごま油大1 赤唐辛子1/2本
2016/4	酢	ドレッシング	酢大2 サラダ油大4 塩・胡椒少々
2016/4	酢	すし酢	酢大1と1/2、砂糖大1/2～1、塩小1/2
2016/6	腸内フローラ	みそにんにくヨーグルトだ れ	味噌120g、プレーンヨーグルト 210g、 にんにく(すりおろす)1
2019/7	ヨーグルト	シーザーサラダドレッ シング	ヨーグルト大4、マヨネーズ大4、 粉チーズ大4、レモン汁大1、荒びき胡椒少々 すりおろしにんにく1/2片分
2016/5	酒粕	水溶き酒粕	酒粕100g、水150cc 味噌汁やシチューにスプーン一杯入れるだけで旨みがアップ。 またトマト煮込み、味噌煮込みなどに加えるとコクがでます。 酒粕は、発酵過程でアミノ酸が豊富(清酒の2.7倍、みりんの1.5倍)で、アミノ酸は旨みのモ ト。 このアミノ酸を鰹節(イノシン酸)や昆布(グルタミン酸)きのご類(グアニル酸)などの天然だ し素材と組み合わせることで、旨みの相乗効果が得られます。
2014/12	発酵食品 甘酒	甘酒漬け	漬けだれ(甘酒100g 酢20cc 醤油20cc)に、塩もみした野菜を漬けこみ、冷蔵庫で一晩 保存。
2016/8	しょうゆ	照り焼きのたれ	醤油1:砂糖1:みりん1 材料全てを鍋に入れて、とろみがつくまで煮詰める ※塩コショウをした鶏肉やブリなど、水分をキッチンペーパーなどでふき取り、少量の油をし いたフライパンで両面を焼いたら、温かいうちにタレに漬ける。つくねなどにも美味しい。
2017/4	腸内フローラ	甘酒みそのパーニャカ ウダ	甘酒と味噌を同量混ぜ合わせ、好みの量のオリーブオイルを加え混ぜる。 季節の野菜につけて食べると美味しい。