

### 【バジル鶏のロールステーキ】



本田法子さん

ヘルシーな鶏の胸肉を使ってハムのような食感が楽しめるようにしてみました。バジルの香辛料が食欲をそそると思います。

### 【豚のリエット】



木付晃太さん

お酒が好きなお父さんのために時間をかけて煮込んだ豚肉のペーストです。パンに付けて召し上がってください。

### 【パパにキッシュ(キス)】



磯寄奏子さん

ズッキーニやピーマンで彩りよく。大好きなお父さんへ感謝の気持ちを込めて「キス」と「キッシュ」をかけたネーミングです♡

### 【4食きんぴら】



岡田晴香さん

胡麻、鷹の爪、柚子こしょうの味付けで工夫しました。ゴーヤも入れているので夏を感じる味わいを楽しんでください。

### 【なすとタケノコの揚げ煮】



岩尾真澄さん

シンプルですがタケノコは焼いて工夫しました。食物繊維が多く、疲労回復にも効果があるタケノコを食べて元気出してね！

### 【砂肝のヨーグルトソースあえ】



濱村紗和子さん

砂ずりにしっかり味付けしたヨーグルトで薬味野菜をあえました。コリコリした食感とまろやかな味わいがきっとお酒に合うと思います^^

### 【豆腐の低カロリー焼き】



田崎佳奈さん

カロリーが気になるお父さんに油を使わずに豆腐を焼きあげました。薬味に生姜とレッドペッパーを使っているのがポイントです。

### 【ヘルシー塩麹つくね】



塩月香苗さん

素材の持ち味を引き出す塩麹を使って、疲れた体を癒すような優しい味付けにしました。胡麻、鷹の爪、柚子こしょうで味わってください。

### 【肉じゃがのカレー味】



佐藤絵里子さん

お母さんの味には敵わないけど、食欲が出るようにカレーで味付けしました。ご飯をいっぱい食べて明日も頑張るね。