

# 1日2食は3皿運動 ～1・2・3でバランスごはん～

おいしく  
食べよう  
具たくさんみそ汁  
♪♪♪

1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます

 <p>野菜・海草・きのこなど を使った料理 <b>3皿め 副菜</b></p>	 <p>肉・魚・卵・大豆製品など <b>2皿め 主菜</b></p>
 <p><b>1皿め 主食</b> ごはん・パン・麺類など</p>	 <p><b>3皿め 副菜</b> 具たくさん汁物など</p>



過去のレシピは  
こちらから♪

## ブロッコリーと クリームチーズのおかか和え(副菜)

### 材料(1人分)

- ブロッコリー.....50g
- クリームチーズ... 20g
- ☆ かつお節.....0.5g
- しょうゆ.....3g(小さじ1/2)
- 砂糖.....ひとつまみ

### 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。
- ② クリームチーズは1cm角に切る。
- ③ 沸騰した湯で①を3分程茹で、  
水気を切り粗熱をとる。
- ④ 粗熱がとれたブロッコリー、  
クリームチーズ、☆を和える。



茎も乱切りにすれば同じように作れます♪



お問い合わせ  
健康づくり課 保健予防担当  
電話34-3217 (直通)

# 1日2食は3皿運動

～1・2・3でバランスごはん～



おいしく食べよう！  
具たくさんみそ汁

1杯で、かんたんに  
主菜や副菜がそろいます



過去のレシピは  
こちらから



## にらの薄焼き (おやつや軽食に)

材材料(4人分)

- 小麦粉……………150g
- にら……………30g(1/3束)
- 無調整豆乳……………150ml
- 油……………大さじ1(12g)
- みそ……………小さじ2(12g)
- 砂糖……………小さじ2(6g)
- ごま油……………小さじ1



## 作り方

にらは2cm長さに切る。

みそ・砂糖・ごま油は混ぜ合わせる…タレ  
無調整豆乳に小麦粉を入れ混ぜ、も  
加え混ぜる。

フライパンに油を熱し、を流しいれ両面  
こんがり焼いて火を通す。食べやすく切って

のタレをぬる。

後からぬらずに、タレの  
材料も、生地に混ぜて焼  
いてもOK!



おいしく食べよう! 30・10

お問い合わせ  
保育課 指導担当  
電話33-9857(直通)



# 1日2食は3皿運動 ～1・2・3でバランスごはん～

おいしく  
食べよう  
具たくさんみそ汁  
♪♪♪

1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



野菜・海草・きのこなど  
を使った料理  
**3皿め 副菜**



肉・魚・卵・大豆製品など  
**2皿め 主菜**

**1皿め 主食**  
ごはん・パン・麺類など



**3皿め 副菜**  
具たくさん汁物など



過去のレシピは  
こちらから♪

## 手作りウインナー

### 作り方



### 材料(8本分)

- 豚ひき肉……………250g
- 玉ねぎ……………1/2個(80g)
- にんじん……………1/5本(25g)
- しょうゆ……………小さじ1
- 酒……………小さじ2
- 片栗粉……………小さじ1弱
- 塩……………1つまみ
- お好みでケチャップ適量

- ① ボウルにみじん切りの野菜、豚ひき肉、調味料、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ② ①を8等分してラップにのせ、ウインナーの形になるように巻く。(写真上参照)
- ③ ②を蒸気の上上がった蒸し器で15分蒸す。
- ④ 蒸しあがった③のラップを外し、フライパンで軽く焼き色がつくまで焼く。(写真左参照)



毎日  
**30・10** 運動



お問い合わせ  
学校給食課 西部学校給食センター  
電話86-1130 (直通)



# 1日2食は3皿運動 ～1・2・3でバランスごはん～

おいしく  
食べよう  
具たくさんみそ汁  
♪♪♪

1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます

 野菜・海草・きのこなど を使った料理 <b>3皿め 副菜</b>	 肉・魚・卵・大豆製品など <b>2皿め 主菜</b>
 ごはん・パン・麺類など <b>1皿め 主食</b>	 具たくさんみそ汁など <b>3皿め 副菜</b>



過去のレシピは  
こちらから

## きゅうりとアボカドの サラダ (副菜)

### 作り方

#### 材料(2人分)

きゅうり……………1本  
アボカド……………1/2個  
ごま(白)……………小さじ1  
韓国のり……………2g  
塩……………少々  
ごま油……………小さじ2  
淡口しょうゆ……………小さじ1

- ① きゅうりは小さめの乱切りにして、塩をふって5分ほどおき、水気を切ります。
- ② アボカドもきゅうりと同じくらいのサイズに乱切りします。
- ③ ボウルに①と②、ごま、ごま油、淡口醤油、手でちぎった韓国のりを加えて和えます。



30・10 運動



お問い合わせ  
農政課 マーケティング担当  
電話34-322 1 (直通)



# 1日2食は3皿運動

～1・2・3でバランスごはん～

おいしく  
食べよう  
具たくさんみそ汁



1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



野菜・海草・きのこなど  
を使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜

具たくさん汁物など



過去のレシピは  
こちらから♪

## 作り方

- ① 皮付きのじゃがいもを薄切りにし、電子レンジ(600W)で5分、柔らかくなるまで加熱する。
- ② 柔らかくなったら、マッシャー等でつぶす。
- ③ 温かいうちにクリームチーズ、バター、砂糖を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ④ 牛乳を少しずつ入れて混ぜた後、アーモンドも加えて混ぜる。
- ⑤ アルミカップに形を整えて入れ、表面に卵黄をぬる。
- ⑥ 170℃のオーブンで5分、焼き目をつける。

作り方の  
コツ

刻んだアーモンドを入れることでじゃがいもの皮が気にならなくなる。じゃがいもはよく潰した方が舌触りが良くなる。

## じゃがいもの スイートポテト (おやつ)

### 材料(1人分)

じゃがいも ..... 1/2個  
クリームチーズ ..... 10g  
無塩バター ..... 20g  
砂糖 ..... 大さじ1と1/2  
牛乳 ..... 大さじ1  
卵黄 ..... 3g  
刻みアーモンド ..... 4g



30・10 運動



お問い合わせ  
環境政策課 環境政策担当  
電話34-3268 (直通)



# 1日2食は3皿運動

～1・2・3でバランスごはん～



野菜・海草・きのこなどを使った料理  
**3皿め 副菜**

肉・魚・卵・大豆製品など  
**2皿め 主菜**

ごはん・パン・麺類など  
**1皿め 主食**

具だくさんの汁物など  
**3皿め 副菜**

おいしく食べよう！  
具だくさんみそ汁  
1杯で、かんたんに  
**主菜**や**副菜**がそろいます



過去のレシピは  
こちらから



## ～おてっか (鉄火なす)～

材料	(4人分)
油	小さじ2
豚もも肉(一口大)	40g
なす	60g
玉ねぎ	40g
にんじん	20g
ピーマン	20g
みそ	大さじ1
酒	小さじ1
さとう	小さじ1

**作り方**

① 野菜を洗い切る



② 炒める



③ 味つけ、でき上がり。



松本市の郷土料理の「おてっか」を、給食用にアレンジしたものです。子どもたちが食べやすいように、玉ねぎとにんじんを加え、減塩にもしてあります。



お問い合わせ  
学校給食課 西部学校給食センター  
電話86-1130 (直通)

# 1日2食は3皿運動 ～1・2・3でバランスごはん～

1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



野菜・海草・きのこなど  
を使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜

具だくさんの汁物など



おいしく  
食べよう  
具だくさんみそ汁



過去のレシピは  
こちらから♪

## 作り方

じゃが芋や長芋、かぼちゃ  
でも作れるよ♪

## さつま芋もち (おやつ)

### 材料(4人分)

さつま芋 ……中1本(240g)  
片栗粉 ……大さじ2(60g)  
油 ……小さじ1強(6g)  
砂糖 ……大さじ2(18g)  
しょうゆ ……小さじ2(12g)  
水 ……小さじ1(5g)  
焼きのり又は刻みのり ……適量

- ① さつま芋は皮をむいて大きめの角切りにし、ゆでる。やわらかくなったら湯をきり、熱いうちにつぶす。
- ② ①に片栗粉を加え、耳たぶ位のやわらかさになるまで練る。
- ③ ②の生地を4等分にし、好みの形(厚さ1cmくらい)に整え、油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ④ 小鍋にたれの材料を入れ、加熱しながら混ぜ合わせる。
- ⑤ ③に④のたれをからめ、焼きのりを巻く。(または刻みのりをかける。)

お子さんと一緒に  
やってみましょう!



お問い合わせ  
保育課 指導担当  
電話 33-9857 (直通)



# 1日2食は3皿運動 ～ 1・2・3でバランスごはん～

おいしく  
食べよう  
具たくさんみそ汁  
♪♪♪

1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



野菜・海草・きのこなど  
を使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜

具たくさんみそ汁物など



過去のレシピは  
こちらから

## 作り方



## かぼちゃとひき肉の チーズ焼き (主菜・副菜)

材料(4人分)

- かぼちゃ……………300g
- 豚ひき肉……………200g
- 油……………大さじ1
- 玉ねぎ……………中1/2個
- 中濃ソース……………大さじ2
- トマトケチャップ……………大さじ2
- 牛乳……………大さじ2
- 塩・こしょう……………少々
- ピザ用チーズ……………40g



- ① かぼちゃは、2cm角に切り、電子レンジ(600W)で5分、竹串が通るように加熱する。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、②の玉ねぎも加え、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ④ ☆を合わせて③に入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうをする。
- ⑤ グラタン皿に①のかぼちゃを入れ、その上に④をのせ、チーズをかけてトースターで色目がつくまで焼く。



30・10 運動



お問い合わせ  
学校給食課 西部学校給食センター  
電話86-1130(直通)



# 1日2食は3皿運動 ～ 1・2・3でバランスごはん～

おいしく  
食べよう  
具たくさんみそ汁  
♪♪♪

1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



野菜・海草・きのこなど  
を使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜

具たくさんみそ汁物など



過去のレシピは  
こちらから

## 松本一本ねぎ の肉巻き (主菜)



材料(4人分)

- 松本一本ねぎ・・・2～3本  
(白い部分)
- 豚バラ肉……………200g  
(スライス)
- みりん……………大さじ4
- 醤油……………大さじ2
- 酒……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ2.5

作り方

- ① ねぎを3cm～4cm幅で切る。
- ② ①に豚バラ肉を巻き付ける。
- ③ フライパンを熱し、巻き終わり部分を下にして焼き、全体に焼き色を付けていく。
- ④ 全体に焼き色が付いたところで、調味料を全て加えてから蓋をし、弱火で約6分ほど焼く。
- ⑤ 最後に、蓋を開け煮詰めて完成。



おいしく食べよう!  
30・10 運動

お問い合わせ  
農政課 マーケティング担当  
電話34-3221(直通)

# 1日2食は3皿運動 ～1・2・3でバランスごはん～

おいしく  
食べよう  
具だくさんみそ汁  
♪♪♪

1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



野菜・海草・きのこなど  
を使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜

具だくさんの汁物など



過去のレシピは  
こちらから

## うどんの残りリメイク☆

### ⇒チュロス(おやつ)

材料(4人分)

- ゆでうどん ..... 200g
- 小麦粉 ..... 大さじ4(打ち粉用)
- 揚げ油 ..... 適宜
- 〔 粉砂糖 … 大さじ4(アイシング用)
- 水 ..... 小さじ2(アイシング用)

### 作り方

- ① 打ち粉をした上で、うどん7～8本をねじる。
- ② 170℃、5分ほどで揚げる。(きつね色になったらOK)
- ③ アイシング用の砂糖と水を合わせ、チュロスが冷めたら塗る。



おいしく食べよう!  
**30・10** 運動



お問い合わせ  
環境政策課 環境政策担当  
電話34-3268(直通)



# 1日2食は3皿運動 ～1・2・3でバランスごはん～

おいしく  
食べよう  
具たくさんみそ汁  
♪♪♪

1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



野菜・海草・きのこなど  
を使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜

具たくさんみそ汁など



過去のレシピは  
こちらから♪

## かぼちゃとくるみのヨーグルトサラダ(副菜)

### 材料(4人分)

かぼちゃ……………350g  
くるみ……………25g  
パセリ……………適量  
マヨネーズ……………大さじ2  
A ヨーグルト……………大さじ2  
塩・こしょう……………少々

### 作り方

- ① かぼちゃは1口大に切る。
- ② くるみは粗みじん切りにし、パセリはみじん切りにする。
- ③ 沸騰した湯で①を軟らかくなるまで茹でる。
- ④ 茹でたかぼちゃをボウルに移し、熱いうちに皮ごと粗めにつぶす。
- ⑤ ④にAの調味料を加え、よく混ぜる。
- ⑥ お皿に盛り付け、くるみとパセリをのせたら完成。



毎日運動 30・10



お問い合わせ  
健康づくり課 保健予防担当  
電話34-3217 (直通)

# 1日2食は3皿運動

～1・2・3でバランスごはん～



おいしく食べよう！  
具たくさんみそ汁

1杯で、かんたんに  
主菜や副菜がそろいます



過去のレシピは  
こちらから



## 作り方

## 岩石揚げ(おやつ)

材料(10個くらい)

さつまいも・・・中1/3本(70g)  
 水煮大豆・・・大さじ2(30g)  
 ひじき・・・大さじ2(6g)  
 人参・・・20g  
 かちり・・・大さじ3(12g)  
 小麦粉・・・1/2カップ(60g)  
 しょうゆ・・・小さじ1  
 砂糖・・・小さじ2  
 揚げ油



かみかみおやつです！  
お酒のつまみにも  
ピッタリ！

※かぼちゃや枝豆、コーン、  
桜エビなどを使ってもおいしいですよ！

- ① さつまいもは皮が付いたまま、1cmくらいの角切りにする。
- ② 人参は1cmくらいの角切りにし、下茹でしておく。
- ③ 水煮大豆は水を切っておく。
- ④ ひじきは水で戻し、水を切っておく。
- ⑤ ポウルにすべての材料、水(大さじ2くらい)を入れ、混ぜる。※水の量は固さを見て調節してください。
- ⑥ ⑤をスプーンで4cmくらいの楕円形に丸め、低温(150～160℃)の油でこんがり揚げる。  
※焦げやすいので

注意しましょう。



30・10



お問い合わせ  
 保育課 指導担当  
 電話33-9857(直通)