

# 1日2食は3皿運動

## ～1・2・3 でバランスごはん～

パワー  
アルフ



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

げんき  
アルフ



過去のレシピを  
公開しています♪



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

具たくさんの汁物など



## ひじきのサラダ (副菜)

### 材料(4人分)

ひじき(乾燥).....大さじ4(20g)  
きゅうり.....1本  
人参.....20g  
コーン(冷凍).....60g  
みりん.....小さじ1(6g)  
酢.....小さじ4(20g)  
しょうゆ.....小さじ2(12g)  
だし汁(かつお)....小さじ2(10g)

- ### 作り方
- ① ひじきはたっぷりの水でもどしておく。
  - ② きゅうりと人参は3cm程度の細切りにする。
  - ③ 人参に火を通してやわらかくなったら、  
ひじきとコーンを入れさっとゆでる。
  - ④ ②③の水気をしっかり切り、  
調味料をすべて入れ、よく混ぜる。

みりんは電子レンジに  
1分程かけておきましょう。



おいしく食べよう!

30・10 運動



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～



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**

具たくさんの汁物など



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

パワー  
アップ



げんき  
アップ



### ごはんせんべい (おやつ)

### 作り方

過去のレシピを  
公開しています♪

### 材料(8枚分)

ごはん……………小茶碗2杯(200g)  
干しえび……………大さじ2(8g)  
すりごま(白)……………大さじ1(3g)  
青のり……………適量  
塩……………1つまみ

- ① ごはんはレンジで温める。
- ② 材料をすべて混ぜる。
- ③ ②をピンポン玉ぐらいにまとめ、ラップとラップの間に挟み、麺棒でつぶしながらのばす。(厚さは薄く均等にする。)
- ④ オーブンにクッキングシートをしき、180℃で10分焼く。(様子を見ながら)
- ⑤ ざるにのせて乾かし、粗熱をとる。

残ったご飯を上手に活用  
しましょう!



毎日食べよう!  
**30・10** 運動



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～



|   |  |
|---|--|
| <br>野菜・海草・きのこなどを使った料理<br><b>3皿め 副菜</b> | <br>肉・魚・卵・大豆製品など<br><b>2皿め 主菜</b> |
| <b>1皿め 主食</b><br>ごはん・パン・麺類など<br>       | <b>3皿め 副菜</b><br>具だくさんの汁物など<br>   |

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



↑過去のレシピを公開しています♪

## ズッキーニの 辛子明太子和え

(副菜)



### 材 料 (2人分)

- ズッキーニ.....1本
- 塩.....少々
- マヨネーズ.....大さじ2
- 辛子明太子.....お好み
- 大葉.....3枚

### 作 り 方

- ① ズッキーニは一口大の乱切りにし、塩を加えた鍋でゆでる。ゆであがったら、ザルにあげ水気をよく切る。
- ② 辛子明太子はグリルで焼き、皮から身をほぐして、マヨネーズとまぜ合わせる。
- ③ ①と②と、大葉の千切りを加えて和える。



おいしく食べよう!  
**30・10** 運動



辛子明太子は生のままでも美味しく召しあがることができます

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～



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



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**



## とうもろこし おにぎり(主食)

### 材料(10個分)

- 米 …………… 3合
  - とうもろこし …… 1本
  - しょうゆ …………… 小さじ2
  - 酒 …………… 小さじ1弱
  - 塩 …………… 少々
- (親指と人差し指でつまむくらい)

### 作り方

過去のレシピを  
公開しています♪

- ① 炊飯器に研いだ米と水を入れ、30分以上浸漬させる。
- ② とうもろこしは、実をそぐ。
- ③ 炊飯器に調味料・とうもろこし・とうもろこしの芯を入れて、一緒に炊く。
- ④ 芯を取り出し、10等分して、おにぎりにする。

芯からもおいしい  
だしが出来ます！



8月の保育園給食献立から、  
とうもろこしを丸ごと使ったおにぎりを紹介します



毎日食べよう!  
**30・10 運動**



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～



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



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

パワー  
アルフ



びんき  
アルフ



過去のレシピを公開しています♪

お子さんの好きな物が入った「宝」のサラダです。小さいお子さんは、ミニトマトを洗ったりブロッコリーを小房に分けたり、きゅうりを切ったりして、親子で作ってみてください。



### 宝島サラダ (副菜)

#### 材料(4人分)

- きゅうり.....1/2本
- キャベツ.....葉3～4枚(100g)
- ミニトマト.....8個
- ブロッコリー.....120g
- プロセスチーズ.....30g
- うずらの卵.....12個(水煮)
- 塩.....1つまみ
- ☆酢.....小さじ2
- ☆油.....小さじ1
- ☆塩.....1つまみ
- ☆こしょう.....少々

#### 作り方

- ① キャベツは千切り、きゅうりは輪切り(厚切りになってもOK)、チーズはサイコロに切っておく。
- ② ブロッコリーは小房に分け、ゆでて水気を切る。
- ③ うずらの卵は塩ゆで(味をつけるため)をして冷ましておく。
- ④ ミニトマトはへたをとり、洗って水気を切る。
- ⑤ ☆の調味料を全て混ぜておく。
- ⑥ 全ての材料を⑤で和える。



おいしく食べよう!

**30・10 運動**



お問い合わせ  
学校給食課 四賀学校給食センター  
電話 64-4133

# 1日2食は3皿運動 ～1・2・3 でバランスごはん～



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

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



↑過去のレシピを  
公開しています♪

## 豚肉とピーマンの ごま味噌炒め

(主菜)



### 材 料 (2人分)

SPF豚肉または豚肉バラ 180g  
 ピーマン 4～5個 150g  
 タマネギ 1/2個 100g  
 おろししょうが 1片 5g  
 味噌 小さじ2  
 A { すりごま、料理酒、  
 みりん 小さじ2  
 醤油、砂糖 小さじ1  
 ごま油 大さじ1/2

### 作 り 方

- ① 豚肉は1cm幅の細切り、ピーマンは細切り、タマネギは薄切りにします。
- ② Aの調味料は混ぜ合わせておきます。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火にかけ、①の豚肉を炒め、色が変わったら、①のピーマン、タマネギを加え炒めます。
- ④ しんなりとしたら②の調味料を加えてさっと炒めます。

SPF豚肉は、特定の菌を保有していない豚で、肉質がやわらかく、脂肪に粘りがある風味豊かな豚肉です。



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



おいしく食べよう  
**30・10** 運動



# 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**

**1皿め 主食**

ごはん・パン・麺類など



**3皿め 副菜**

具たくさんの汁物など



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



過去のレシピを  
公開しています♪

## りんごの 肉巻き (主菜)

りんごの季節になりました♪  
ボケてしまったりんごも、一工夫すれば  
おいしいおかずに変身♪

### 材料(4人分)

りんご ..... 中1個  
豚肉(薄切りロース) .. 12枚(300g)  
塩 ..... 1つまみ  
こしょう ..... 2ふり  
片栗粉 ..... 大さじ3  
サラダ油 ..... 大さじ1

タレ  
しょうが ..... 1かけ  
ポン酢しょうゆ ..... 大さじ3  
酒 ..... 大さじ1強  
砂糖 ..... 大さじ1

\*



- ### 作り方
- ① りんごは皮ごと12等分のくし切りにして芯を除く。
  - ② 豚肉に塩、こしょうで下味をつけ、りんごに巻く。
  - ③ フライパンに油をしいて、②に片栗粉をまぶして並べ、ふたをし、蒸し焼きにする。肉の巻き終わりを下にすると崩れにくい。
  - ④ 焼き色がついたら、裏返して焼き、仕上げに\*のタレを加えとろみがついたら完成!



お問い合わせ  
環境政策課  
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**

**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  
1杯で、かんたんに  
主菜や副菜がそろいます

パワー  
アルフ



げんき  
アルフ



## いわしの

### かば焼き丼 (主食・主菜)

#### 材料(4人分)

- いわし(3枚開き).....4尾
- 小麦粉.....適量
- 長ねぎ.....5cm位(10g)
- 卵(錦糸卵用).....2個
- ししとう.....8本
- サラダ油.....大さじ4
- しょうが汁.....大さじ2
- みりん.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ1と小さじ1
- 焼きのり.....適量
- 白いりごま.....小さじ1

A

#### 作り方

過去のレシピを  
公開しています♪

- ①いわしに小麦粉をまぶす。
- ②しょうがは、すりおろす。長ねぎは、長さ5cmのせん切りにして水にさらす。ししとうはへたをとる。
- ③卵は薄焼きにし、細いせん切りにする。
- ④フライパンに油(大さじ1)を入れて熱し、ししとうを炒めて取り出す。
- ⑤フライパンに油をたして、いわしをソテーして取り出し、そこへ、Aを入れて煮立たせいわしを再度入れて煮からめる。
- ⑥丼ぶりにご飯を盛り、焼きのりをちぎってのせ、③の卵をちらした上に⑤をのせ白いりごまをふり、②のねぎを飾る。ソテーしたししとうを添えて出来上がり。



魚をおいしく食べられる  
レシピです。  
サンマにしてもおいしい  
です。



おいしく食べよう!  
**30・10** 運動



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～



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



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

パワー  
アルフ



げんき  
アルフ



## かぼちゃだんご (おやつ)

### 材料(4人分)

かぼちゃ……1/3個(300g)  
小麦粉……1カップ弱(100g)  
小豆……1/3カップ(50g)  
砂糖……1/3カップ強(50g)  
塩……少々

松本の伝統食です。  
だんごを入れるのは全国でも  
珍しいです。



冬至の日には、黄色のかぼちゃと赤色の小豆を食べます。この二色は太陽の色を表し、食べると一年間風邪をひかないと言われています！



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～



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  
1杯で、かんたんに  
主菜や副菜がそろいます

パワー  
アルフ

びんき  
アルフ



## ぽったいねぎ豚丼 (主菜)

### 作り方

過去のレシピを  
公開しています♪

### 材料(4人分)

|          |      |
|----------|------|
| 豚バラ肉     | 150g |
| 松本一本ねぎ   | 1本   |
| えのきたけ    | 1/2袋 |
| たまねぎ     | 1/4個 |
| 突きこんにゃく  | 80g  |
| しょうが     | 少々   |
| 砂糖       | 大さじ1 |
| みりん      | 大さじ1 |
| ☆ 薄口しょうゆ | 大さじ2 |
| 酒        | 小さじ1 |
| 塩        | 少々   |
| 炒め油      | 適量   |

- ① 豚バラ肉は一口大、松本一本ねぎは斜め、えのきたけは石づきをおとして1/2の長さ、たまねぎはスライス、しょうがはみじんそれぞれ切る。
- ② 油でしょうが、突きこんにゃく、豚バラ肉、たまねぎ、えのきたけ、松本一本ねぎの順に炒める。
- ③ ☆の調味料を加えて、とろみが出てくるまで煮たら、できあがり♪

(水分が多ければ、水溶き片栗粉を加えてください)



信州の伝統野菜「松本一本ねぎ」  
を使った給食のメニューです。



おいしく食べよう!  
**30・10** 運動



お問い合わせ  
学校給食課 東部学校給食センター  
電話 45-1120 (直通)

# 1日2食は3皿運動 ～1・2・3 でバランスごはん～



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

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



↑過去のレシピを  
公開しています♪

## そばクラッカー (副菜)



### 材 料

- そば粉 100g
- クリームチーズ 20g
- 甘酒 20g
- えごまの実 大2
- 水 大1.5
- 米油 大1.5
- \* クッキングシート1枚
- \* ディップ(お好みで)  
サバ缶160g  
クリームチー  
ズ100g



### 作 り 方

- ①ビニール袋等に材料を全て入れ、袋をもむ
- ②材料がまとまり袋につかなくなったら、ビニール袋に入れたまま、生地を厚さ3mm程度の四角に伸ばす
- ③袋を開き、フォークで穴を空け適当な大きさに切り込みを入れる
- ④オーブンにクッキングシートを敷き、190度で15分程度焼く  
\* やわらかい場合は余熱で焼く

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



おいしく食べよう  
**30・10** 運動



# 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**

**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



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**

パワー  
アルフ



げんき  
アルフ



過去のレシピを  
公開しています♪

## ミニ五平餅

(おやつ)

ひと工夫で、余ったご飯がおいしい  
おやつに変身♪

ぜひ、お子さんと一緒に楽しく作って  
みてください！

### 材料(8枚分)

ごはん ……中茶碗1杯(150g)  
味噌 ……大さじ1  
砂糖 ……小さじ2  
みりん ……小さじ2

### 作り方

- ① 調味料を混ぜて、味噌だれを作る。
- ② ご飯をレンジで約1分間温める。
- ③ 温めたご飯をすり鉢でつぶす。
- ④ 手に水をつけて、形を作る。(丸めて平らにし、割りばし等を刺す。)
- ⑤ グリルの弱火で片面を3分焼く。(焼き目は付けず、表面が少し固くなるくらい。)
- ⑥ ①を塗り、弱火で約5分、少し焦げ目がつくくらい焼いて、完成！



楽しみましょう!

**30・10** 運動

お問い合わせ  
環境政策課  
電話34-3268 (直通)