

# 1日2食は3皿運動 ～1・2・3 でバランスごはん～



よくかむ30(さんじゅう)  
かみかみ運動

～飲み込む前にあと5回～



過去のレシピを  
公開しています♪

## 作り方

- ① ほうれん草は2.5センチくらいの長さに切り、ゆでて、冷水にさらし、水気を切る。
- ② きゃべつは短冊切り、人参はせん切りにして、さっとゆでる。
- ③ 砂糖・しょうゆ・ごま油を合わせておき、野菜と白す干しを和える。

白す干しをちりめんじゃこ（さらに乾燥したもの）にすると、かみかみ回数アップ！



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



## じゃこのナムル (副菜)

### 材料(4人分)

ほうれん草……6株  
きゃべつ……2～3枚  
人参……1/5本  
白す干し……20グラム  
砂糖……小さじ1  
しょうゆ……大さじ1  
ごま油……小さじ1弱



残さず食べよう！



運動



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



# 1日2食は3皿運動

## ～1・2・3 でバランスごはん～

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



## 豆乳ポトフ (副菜)

### 材料(4人分)

- ・キャベツ……………1/2個
- ・じゃがいも……………中2個
- ・たまねぎ……………中1個
- ・にんじん……………小1本
- ・しめじ……………1パック
- ・ウィンナー……………8本
- ・豆乳……………200ml
- ・固形コンソメ……………2個
- ・塩・こしょう……………適量

### 作り方

- ① キャベツは芯を取り、1/4に切る。
- ② じゃがいもは4つ割にする。
- ③ たまねぎは1/8のくし型に切る。
- ④ にんじんはじゃがいもよりも小さめの乱切りにする。
- ⑤ しめじはほぐしておく。
- ⑥ ①～⑤の材料とウィンナーを鍋に入れ、具材が煮える程度の水とコンソメを入れて火にかける。
- ⑦ 火が通ったら豆乳を入れ、塩・こしょうで味をととのえる。

野菜を切って煮込むだけなので、とても簡単なメニューです。豆乳を入れたら、あまり煮立たせないようにしましょう。



残さず食べよう！



さんまる



いちまる

運動



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



# 1日2食は3皿運動

## ～1・2・3 でバランスごはん～

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



野菜・海藻・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



## えびとアスパラガスの トマトカレー

作り方

過去のレシピを  
公開しています♪

### 材料(4人分)

- えび…………… 10尾
  - アスパラガス………… 4本
  - 玉ねぎ…………… 1/2個
  - にんにく…………… 1片
  - オリーブ油…………… 大さじ1
  - カレールー…………… 100g
  - 水…………… 400cc
  - トマトピューレ………… 50g
- ① えびは背ワタを取り除き、背に包丁を入れて開きます。
  - ② アスパラガスは斜め切り、玉ねぎとにんにくはみじん切りにします。
  - ③ フライパンにオリーブ油を入れて、にんにくを炒め、香りが出てきたら、玉ねぎを加えてさらに炒め、しんなりとしてきたらエビを加え、エビの色が変わったらアスパラガスを入れて炒めます。
  - ④ 水を加えて、ひと煮立ちさせ、そこへカレールーとトマトピューレを加えて、5分ほど煮込んだら完成です。



野菜は体の調子を整えます。  
病気になりにくい体をつくり  
おなかの中をきれいにします！

残さず食べよう！



運動



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

# 1日2食は3皿運動

## ～1・2・3 でバランスごはん～

パワー  
アルプ



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  
アルプ



過去のレシピを  
公開しています♪

## ブロッコリーの ザーサイ (副菜)

捨ててしまいがちなブロッコリーの茎を、  
美味しい一品に♪

### 材料(1人分)

ブロッコリーの茎 ……150g  
塩 ……小さじ1/2  
ラー油 ……小さじ1/3  
ごま油 ……小さじ1  
鶏がらスープの素 ……小さじ1/4

### 作り方

- ① ブロッコリーの茎は端からうすく輪切りにする。
- ② 耐熱皿に入れて、ラップをし、電子レンジで4分ほど加熱する。
- ③ 塩、ラー油、ごま油、鶏がらスープの素を合わせておく。
- ④ ②が熱いうちに③を加え、よく混ぜ合わせる。



レシピ考案: 松本大学 地域づくり考房『ゆめ』  
©いただきます!!プロジェクト

残さず食べよう!



さんまる

いちまる

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～

パワー  
アルプ



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

げんき  
アルプ



過去のレシピを  
公開しています♪

## くずまんじゅう (おやつ)

### 材料(4人分)

くず粉……………50g  
砂糖……………100g  
水……………200ml  
こしあん………200g

冷やして、透明感のあるうちに  
食べるのがオススメ!

### 作り方

- ① こしあんを8等分に分けて丸める。
- ② ボールにくず粉を入れ、分量の水で溶かし、ざるなどでこしておく。
- ③ 鍋に②を入れ砂糖を加え、木べらでゆっくりかき混ぜながら加熱する。
- ④ 全部固まらないうちに火からおろし、均一になるまでよくかき混ぜる。
- ⑤ 四角に切って広げたラップの真ん中に④の生地を置き、丸めたこしあんを置く。
- ⑥ 茶きん絞りの要領で形づくり、ラップに包んだまま、10分ほど蒸す。



残さず食べよう!



さんまる



いちまる

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～

パワー  
アルプ



よくかむ30(さんじゅう)  
かみかみ運動

～飲み込む前にあと5回～

げんき  
アルプ



過去のレシピを  
公開しています♪



野菜・海藻・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



これなら  
一皿でok!

### キーマカレー (主菜&副菜)

### 作り方

#### 材料(4人分)

- 豚ひき肉……………240グラム
- 玉ねぎ……………1玉
- 人参……………小1本
- なす……………小1個
- ズッキーニ……………中1/3本
- トマト……………小1/2個
- しょうが……………1かけ
- にんにく……………1かけ
- 塩・こしょう
- しょうゆ……………小さじ2/3
- 油……………大さじ1
- カレールウ……………60グラム

- ① 玉ねぎ、人参、しょうが、にんにくはみじん切りにする。なす、ズッキーニは5mmの半月切りにする。トマトは湯剥きし、種をとって角切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、玉ねぎ、人参、豚ひき肉を炒め、塩、こしょうする。
- ③ ②になす、ズッキーニを加え炒め、火が通ったら、トマトを加え、さらに炒める。
- ④ ③にひたひたの水を加え、具材が軟らかくなるまで煮る。いったん火を止め、カレールウを入れ溶かし、再び火を入れしばらく煮る。
- ⑤ ④にしょうゆを加え、味を調える。

ご飯にかけても、  
ナンやパンに  
つけても  
おいしいですよ!



残さず食べよう!



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～

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

具たくさん汁物など



## 切り干し大根 サラダ(副菜)

### 材料(4人分)

切り干し大根・・・40g  
もやし・・・200g(1袋)  
きゅうり・・・100g(中1本)  
ツナ缶・・・70g(1缶)

★ マヨネーズ・・・大さじ2  
しょうゆ・・・小さじ1  
ポン酢・・・大さじ2  
白すりごま・・・大さじ1

### 作り方

- ① もやしは水洗いし、きゅうりはせん切りにする
- ② 鍋にお湯を沸かし、切り干し大根を入れて、2分ほど茹でる。2分経過したら、同じ鍋にもやしを入れて、さらに1分ほど茹でる。
- ③ 茹で終わったらザルにあげ、よく水気をきる。
- ④ ボウルに★の調味料を入れよく混ぜる。
- ⑤ ④に切り干し大根、もやし、きゅうり、ツナ缶を加え、よく和える。できあがり♪

切り干し大根を使った  
コリコリとした食感のサラダです



残さず食べよう!



さんまる

いちまる

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・2・3でバランスごはん

～主食・主菜・副菜をそろえましょう～



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



家族団らん手づくり料理を  
楽しむ日の他のレシピを  
公開しています♪



## 毎月19日は 家族団らん手づくり料理を楽しむ日

～家族みんなですろって食事を楽しみましょう～

### 松本一本ねぎの キーマカレー

#### 材料(2人分)

- ・豚ひき肉……………200g
- ・塩こしょう……………適量
- ・カレー粉……………大さじ1
- ・松本一本ねぎ……………1と1/2本
- ・しょうが……………15g
- ・にんにく……………15g
- ・トマト缶(カット)……………1/2缶
- ・トマトケチャップ……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・水……………100cc

#### 作り方

- ① 松本一本ねぎ150g、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ② 松本一本ねぎ1本分は、1cm幅に切っておく。
- ③ 鍋にサラダ油と①を入れて炒める。
- ④ 香りが出てきたら豚ひき肉を加え、肉の色が変わってきたら、②を加え軽く炒め、塩コショウ、カレー粉を入れて炒める。
- ⑤ トマト缶と水を加えて軽く煮込み、トマトケチャップ、しょうゆを加え、味を調べて完成



残さず食べよう!



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～

パワー  
アルプ



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  
アルプ



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



## りんごの 肉巻き

(主菜)

ボケてしまったりんごが  
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う崩れにくい。
- 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!



レシピ考案: 松本大学 地域づくり考房『ゆめ』  
©いただきます!!プロジェクト



残さず食べよう!



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～

パワー  
アルプ



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

げんき  
アルプ



## 残り野菜の けんちん風みそ汁 (副菜)

### 材料(4人分)

残り野菜合わせて・・・200g  
生姜・・・・・・・・・・10g  
木綿豆腐・・・・・・・・200g  
ごま油・・・・・・・・小さじ2(8g)  
煮干し・・・・・・・・・・4尾  
水・・・・・・・・・・・・・600ml  
みりん・・・・・・・・小さじ1(6g)  
みそ・・・・・・・・・・・・・24g

### 作り方

過去のレシピを  
公開しています♪

- ① 煮干しは頭とはらわたを取り、ボウルに分量の水と共に入れておく。
  - ② 残り野菜は、やや太めの千切りにする。豆腐は手で大きめにくずしておく。生姜は千切りにする。
  - ③ 鍋にごま油を熱し、豆腐を炒め、野菜は固いものから順に入れて炒める。
  - ④ ①のだし汁としょうがを加え、アクをとりながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
  - ⑤ みりんを加え、最後にみそを溶き入れてできあがり。
- ※薄味ですが、生姜とごま油の風味でおいしくいただけます。

豆腐を手でくずすのは、  
お子さんでもできるので、  
一緒に作ってみてくだ  
さい♪



残さず食べよう！



さんまる



いちまる

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・2・3でバランスごはん

～主食・主菜・副菜をそろえましょう～



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



家族団らん手づくり料理を  
楽しむ日の他のレシピを  
公開しています♪



## 毎月19日は 家族団らん手づくり料理を楽しむ日

～家族みんなでそろって食事を楽しみましょう～

### 春雨サラダ

(副菜)

#### 材料(4人分)

- ・春雨 ……20g
- ・きゅうり…1本
- ・きゃべつ…2枚
- ・人参 ……20g
- ・ハム ……2枚
- ・しょうゆ、酢…各小さじ2
- ・ごま油…小さじ1/2
- ・塩、砂糖…少々

和えてから、少し冷蔵庫に  
入れておくと味がなじみます。  
シンプルですが、保育園・幼  
稚園給食で人気のサラダです。

#### 作り方

- ① 春雨はゆでて食べやすい長さに切る。  
きゃべつと人参はせん切りにしさと  
ゆで、水にとって冷まし、水気をきる。  
きゅうりは斜め半月切り、ハムは短冊  
切りにする。
- ② 調味料を合わせてドレッシングを作り、  
①の食材と和える。



残さず食べよう!



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～

パワー  
アルプ



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  
アルプ



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



しゅうまいの皮を使わないで、  
片栗粉をまぶして作ります

お手軽

コーンしゅうまい  
(主菜)

作り方

### 材料(4人分)

A 豚ひき肉……160g  
キャベツ……15g(1/3枚位)  
片栗粉……大さじ1と1/2  
しょうゆ……小さじ1弱  
塩……少々  
片栗粉……適量  
ホールコーン……30粒位

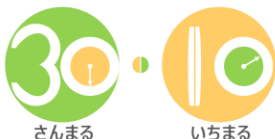
【たれ】

酢……小さじ1/2  
しょうゆ……大さじ1弱

- ① キャベツはみじん切りにする。
- ② ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を8等分して丸め、コーンをのせて軽く押さえる。
- ④ ③に片栗粉をまぶし、余分な粉を落とす。
- ⑤ 蒸気が上がった蒸し器で15分程度蒸す。
- ⑥ 酢としょうゆを混ぜ合わせて、しゅうまいにかける。



残さず食べよう!



さんまる

いちまる

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)