

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～



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♪



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



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～

お手軽

キーマカレー

(主食・主菜)

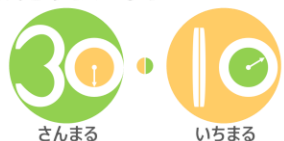
材料(4人分)

ごはん……………600～800g
合挽き肉……………160g
ホールコーン………80g
玉ねぎ……………200g(1個位)
にんじん……………80g(1/2本位)
水……………400ml(2カップ)
カレールウ……………40g

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんは粗いみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、合挽き肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わってきたら①の玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら水を加え、沸騰したら一度火を止めてカレールウを溶く。
- ⑤ 再度火にかけコーンを加え、煮立ったら火を止める。
- ⑥ 器にごはんを盛り、⑤をかける。

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34-3000 (内線1535)

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～

たけのこ汁 (副菜)

材料(4人分)

- ・さば水煮缶……………60g
- ・たけのこ水煮……………90g
- ・大根……………5cmくらい
- ・人参……………1/2本
- ・小ねぎ……………50g
- ・煮干しだし……………3カップ
- ・みそ……………大さじ2弱

野菜がたっぷり摂れる
一品です。生のたけのこが
手に入ったら、あく抜きして
使ってください。

げんき
アルブ



残さず食べよう!



運動

作り方

- ① さば水煮缶は汁気を切ってほぐしておく。
たけのこ水煮、大根、人参はいちょう切り、
小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、たけのこ、大根、人参
を煮る。
- ③ 材料が軟らかくなったら、さば水煮缶を
加える。
- ④ ③にみそを溶いて入れ、小ねぎを加える。



お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
代表電話34-3000 (内線1535)

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～

フライドポテト サラダ(副菜)

材料(4人分)

- ・じゃが芋……………200g
- ・揚げ油
- ・だいこん……………80g
- ・レタス……………100g
- ・玉ねぎ……………30g
- ・わかめ(乾)……………2g
- ・ドレッシング

作り方

- ① じゃがいもは細切りにして、油でからっとするまで揚げる。
- ② だいこんは細切り、レタスはちぎっておく。
- ③ 玉ねぎは薄くスライスして、水にさらす。
- ④ わかめは戻しておく。
- ⑤ 材料を混ぜ合わせ、好みのドレッシングをかける。

フライドポテトのサラダは、子どもたちにも人気です。フライドポテトのかわりに、ポテトチップスを砕いて使ってもいいですよ。

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
代表電話34-3000 (内線1535)

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～



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～

えのきたけとナスの 大葉和え(副菜)

材料(4～5枚分)

- えのきたけ…… 200g
- なす…… 2本
- 大葉…… 8枚
- 塩…… 小さじ1
- ポン酢…… 小さじ1

作り方

- ① ナスを薄切りにして、塩もみをしてしばらく置きます。
- ② えのきたけは3cm程度の長さに切りさっと茹でます。
- ③ 大葉は千切りにします。
- ④ ①の水分をよく絞りボウルに入れそこへ②よ③を加えてポン酢で和えます。

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！



お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
代表電話34-3000 (内線1535)

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～

ブロッコリーの 茎きんぴら(副菜)

材料(2人分)

- ・ブロッコリーの茎……中1個(60g)
- ・にんじん……中1/3個(45g)
- ・ちくわ……1/3本(30g)
- ・和風調味料(顆粒)、みりん、砂糖、
薄口しょうゆ……各小さじ1
- ・ごま……小さじ2
- ・ごま油……大さじ1
- ・とうがらし(小口切り)……少々

ブロッコリーの茎を活用して
野菜まるごとクッキング!

残さず食べよう!



運動



作り方

- ① ブロッコリーの茎と人参を太めの千切りにする。
- ② ちくわは4cmにカットし縦に切れ目を入れて開き、端から千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①、②を入れ炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、しょうゆ、みりん、和風調味料、砂糖、ごま、とうがらしを加えて炒め、味をからめて出来上がり



レシピ考案:松本大学地域づくり考房『ゆめ』©いただきます!!

お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
代表電話34-3000 (内線1535)

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♪



残さず食べよう！



運動



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～

揚げない酢どい

材料(4人分) (主菜)

- 鶏もも肉 (皮つき) 240g
- 片栗粉・・・大さじ1
- にんじん・・・1/4本
- 玉ねぎ・・・1/4個
- ピーマン・・・2個
- 生しいたけ・・・2個
- サラダ油・・・大さじ1
- 水・・・100ml
- A トマトチャップ・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ1
- こしょう・・・少量
- 片栗粉・・・大さじ1
- 水(水溶き用) 大さじ1

作り方

油で揚げないので、
低カロリーで簡単！

- ① 鶏もも肉は3cmの一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ② にんじんは皮つきのまま小さい乱切りにし、柔らかくなるまでゆでる。玉ねぎはくし切り、ピーマンはへたと種を取り除き2cm角に切る。生しいたけは石づきを切り、4つ切りにする。
- ③ Aの調味液を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、中火で鶏もも肉を焼き、一度お皿に取り出す。そこへ玉ねぎを入れて透明になるまで炒め、にんじん、ピーマン、生しいたけも加えて火が通るまで炒める。
- ⑤ 鶏肉をもどし入れ、③の調味液を加えひと煮立ちさせる。
- ⑥ 水溶き片栗粉を入れよく混ぜ、とろみがつくまでしっかり火をとおす。



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・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

～家族みんなですべてを食べて食事を楽しみましょう～

秋のサラダ (副菜)

材料(4人分)

- ・さつまいも……………小1本
- ・カリフラワー……………1/4株(90g)
- ・ブロッコリー……………小2/3株(120g)
- ・マヨネーズ……………大さじ2弱
- ・白すりごま……………小さじ2
- ・しょうゆ……………小さじ1/2

作り方

- ① さつまいもは1.5cmくらいの角切りにし、軟らかくなるまでゆでて、冷ましておく。
- ② ブロッコリー・カリフラワーは小さな房に切り、塩少々を入れた湯でゆでて、水気を切って冷ましておく。
- ③ マヨネーズ、白すりごま、しょうゆを混ぜ合わせて①、②を和える。

今が旬の食材を使った
サラダです♪
10月の保育園・幼稚園
給食に登場します。



げんき
アルフ



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～

こうや豆腐と きくらげのスープ(副菜)

材料(4人分)

- ・こうや豆腐(細切り)・・・1/2カップ(16g)
 - ・にんじん・・・・・・・・小1/4本(30g)
 - ・玉ねぎ・・・・・・・・中1/4個(60g)
 - ・小松菜・・・・・・・・2株(40g)
 - ・きくらげ・・・・・・・・10個(3g)
 - ・水・・・・・・・・500ml
- A
- 【コンソメ(顆粒)・・・小さじ2
 - しょうゆ油・・・・・・・・小さじ1
 - ごま油・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ① にんじん、玉ねぎは、1cm角に切る。
小松菜は長さ2cmに切る。
- ② きくらげは、水で戻して1cm角に切る。
- ③ 鍋に水とAを入れ、乾物のままのこうや豆腐、にんじん、玉ねぎ、きくらげを入れて火にかける。
- ④ 鍋にふたをして、野菜が軟らかくなるまで煮込み、小松菜を加えて火が通ったら出来上がり。

こうや豆腐は、
汁の中にそのまま
入れてOK！
簡単に大豆製品が
とれます。



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
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～



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♪



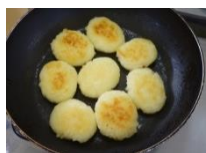
毎月19日は 家族団らん手づくり料理を楽しむ日

～家族みんなですろって食事を楽しみましょう～

いももち(あやつ)

材料(8個分)

- ・じゃが芋……………300g(中2個)
- ・かたくり粉……………大さじ4
- ・塩……………ひとつまみ
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・さとう……………大さじ1
- ・サラダ油……………適量



残さず食べよう!



運動



作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて芽をとり、1cmの輪切りにして、やわらかくなるまで茹でてザルにあげる。
- ② ①をボウルにうつし、熱いうちにマッシャーでつぶす。
- ③ ②にかたくり粉と塩を加えて混ぜる。手でもさわれるくらいになったら、手でこねる。
- ④ 8等分し、小判型につくり、油をひいたフライパンに並べ、中火で両面に焦げ目がつくまで焼く。その後、フタをして5分間弱火で焼く。
- ⑤ ④を一度お皿に取り出し、フライパンにしょうゆ・みりん・さとうを入れて煮立たせる。
- ⑥ ⑤に④を入れ、タレをよくからませて、できあがり!!

素朴ないももちは、昔から食べられてきた郷土の味です。みんなで楽しく作りましょう。

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・2・3でバランスごはん

～主食・主菜・副菜をそろえましょう～



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～

トマトとアボカドのサラダ(副菜)

材料(4人分)

- ・アボカド……………1個(140g)
- ・レモン汁……………小さじ2
- ・トマト……………2個
- ・オリーブ油……………小さじ1
- ・カッテージチーズ…適量
- ・塩……………小さじ1/2
- ・コショウ……………少々

作り方

- ① アボカドは種にそって縦に切れ目を入れて半分に割り、種を取って皮をむく。
- ② ①を2cm角程度の大きさに切り、レモン汁を加えて和えておく。
- ③ トマトもアボカドと同じくらいの大きさに切る。
- ④ ボウルに②と③を入れて、オリーブ油、カッテージチーズを入れて和える。
- ⑤ 最後に、塩とコショウで味を調える。



色鮮やかなサラダです！！

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・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～

かぼちゃ ミルクもち(おやつ)

材料(2人分)

- ・かぼちゃの煮物……………30g
- ・牛乳……………100ml
- ・片栗粉……………小さじ4
- ・砂糖……………小さじ1/2
- * [きな粉……………小さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・塩……………1つまみ

作り方

- ① かぼちゃの煮物をフォークでペースト状になるまでつぶす。
- ② なべに牛乳、片栗粉、砂糖、①のかぼちゃをいれて、よく混ぜたら中火で加熱する。(焦げないように注意)
- ③ とろみがついてきたら弱火にし、さらに粘り気がでるまでよく混ぜながら加熱する。
- ④ もち状になったら、バットに入れて平らにのばし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 固まったらバットから取り出し、たて、よこ2cmくらいに切り分け、*をまぶして完成！

レシピ考案：松本大学地域づくり考房『ゆめ』©いただきます!!

残った煮物を
スイーツにリメイク！



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・2・3でバランスごはん

～主食・主菜・副菜をそろえましょう～



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♪



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



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～

さんまの

かば焼き丼

(主食・主菜)

材料(4人分)

ごはん……………600g
さんま…三枚おろし4枚(2尾分)
小麦粉……………大さじ2
長ねぎ(白髪ねぎ用)………10g
卵(錦糸卵用)……………2個
ピーマン…1個 油…大さじ2

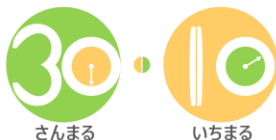
しょうが汁…大さじ1

みりん、しょうゆ…各大さじ1半

砂糖…小さじ2、きざみ海苔適量

白いりごま………小さじ2

残さず食べよう！



運動



作り方

イワシでもOKです！

- ① さんまに小麦粉をまぶす。
- ② 長ねぎは5cmの線切りにして、水にさらす。
- ③ 卵は薄焼きにし、線切りにする。(錦糸卵)
- ④ ピーマンは太めの線切りにする。
- ⑤ フライパンに半量の油を入入れて熱し、ピーマンを炒めて取り出す。
- ⑥ ⑤に残りの油を足してさんまを両面ソテーし、調味料を加えて煮からめる。
- ⑦ 器にごはんを盛り、きざみ海苔、錦糸卵、さんまの順にのせ、白いりごまを振り、②の白髪ねぎを飾り、ピーマンを添える。



お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
電話 34-3217 (直通)