

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～

もちもち クレープ (おやつ)

材料(4～5枚分)

- ・薄力粉……………100g
- ・無調整豆乳……………250ml
- ・油……………適量
- ・お好みの具……………

家にある食材で組み合わせて♪

果物(バナナなど)、ジャム
などの具は甘いおやつに、
ハム、チーズ、レタス、ツナ、
のり、みそなどの 具は
朝食にもなります!

残さず食べよう!



作り方

- ① 豆乳に薄力粉を入れ、よく混ぜる。
- ② フライパンに油をひく。
- ③ 中火で温めたフライパンに、①を
お玉1杯入れ、すばやく広げて焼く。
- ④ 表面が固まったら裏返して焼く。
- ⑤ ④をラップの上のにのせ、好みの具を
のせて、ラップで包む。



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1532)

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～

にらの うすやき (おやつ)

材料(6人分)

- ・薄力粉……………150g
- ・豆乳……………150ml
- ・にら……………30g
- ・油……………適量
- ④・みそ……………大さじ1
- ④・砂糖……………小さじ2
- ④・ごま油……………小さじ1
- ④・水……………適量

残さず食べよう!



運動



作り方

- ① ④は小鍋に入れ、加熱しながら混ぜ合わせておく。
- ② にらは、2cm幅位に切る。
- ③ 薄力粉に豆乳を加えて混ぜ合わせ、にらも加える。
- ④ フライパンに油を熱し、③を流し入れ、中火で1～2分焼く。
- ⑤ 表面にぷつぷつと穴があいてきたら、裏返し、きつね色になるまで焼く。
- ⑥ ⑤に①を塗る。

・④は、生地混ぜて焼いてもよいです。
・うすやきは、長野県の郷土食のひとつです。昔から畑仕事のおこひる(小昼)や子どものおやつとして親しまれてきました。

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1532)

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～

五平餅(あやつ、主食)

材料(4人分)

・温かいごはん……………500g

・割りばし……………一膳

A {
・すりくるみ……………大さじ4
・みそ……………小さじ2
・さとう……………大さじ3
・しょうゆ……………大さじ2

作り方

- ① Aを容器に入れよく混ぜ合わせ、タレを作る。
- ② ごはんを、半分くらい粒がなくなるようにつぶし、ぞうり型になるように割りばしにくっつける。
- ③ オーブントースターにアルミ箔をしき、表面が乾くまで片面ずつ焼く。(割りばしの部分をアルミ箔でつつみ、割りばしが焦げないようにしておく。アルミ箔は熱くなるので、ひっくり返すときはやけどに注意する。)
- ④ 五平餅の両面にAのタレをたっぷりぬる。
- ⑤ オーブントースターに新しいアルミ箔をしき、表面に焦げ目がつくまで両面焼く。香ばしい焦げ目がついたら出来上がり!

五平餅は木曾や伊那地方の郷土料理です。くるみやごま、季節によって山椒やゆずを入れる地域もあります。

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1532)

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～

ズッキーニの 明太子和え(副菜)

材料(2～3人分)

- ・ズッキーニ(中)……………1本
- ・辛子明太子……………80g程度
- ・塩……………少々
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・大葉……………3枚

- ゆであがったズッキーニの水気をよく切ることがポイントです♪
- 明太子は生のままでも美味しく召し上がることができます！

作り方

- ① ズッキーニをひと口大の乱切りにする。
- ② ①を塩を加えてゆで、ゆであがったらザルにあげて水気をよく切る。
- ③ 明太子をグリル等でこんがり焼き、焼きあがったら皮から身を出して、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- ④ ②と③と、大葉の千切りを加え和える。



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
代表電話34-3000 (内線1532)

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～

うどん チュロス (おやつ)

材料(4人分)

ゆでうどん	200グラム
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)

うどんがくっつきやすいので
打ち粉は多めに。
余ったうどんをひと工夫！

残さず食べよう！



さんまる



いちまる

運動

ほかほか
アルフ



作り方

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



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1532)

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～

小松菜の ごまみそ和え (副菜)

材料(2人分)

- ・小松菜・・・1/2束(100g)
- ・しめじ・・・1パック(100g)
- ・すりごま・・・大さじ1/2
- ・砂糖・・・小さじ1/2
- ・みりん・・・大さじ1/2
- ・みそ・・・大さじ1/2

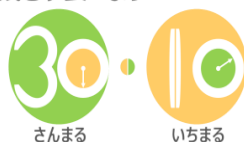
作り方

- ①小松菜、しめじを茹でて、水気をよく絞り、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに調味料をすべて入れ、①と混ぜる。

お弁当のおかずにもぴったり！！



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1532)

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～

さんまの酢煮 (主菜)

材料(4人分)

- ・さんま……………2尾
- ① ① 酢……………大さじ1と1/2
- ① しょうゆ……………小さじ2
- ① 酒……………小さじ2
- ① 砂糖……………小さじ2
- ① 水……………適量

作り方

- ① さんまの頭と尾をとり、内臓を取り出して水洗いし、半分に切る。(魚屋さんで筒形に切ってもらってもよいです)
- ② ①を鍋に入れて火にかけて煮立たせる。
- ③ 煮汁が沸騰したら、さんまを加えて落しぶたをして弱火で煮る。

弱火でじっくり煮ることで、骨まで軟らかく煮ることができます。



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34-3000 (内線1532)

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～

とうじそば

(主食)

材料(2人分)

- ・生そば……………280g
 - ・だし汁(水、めんつゆ)…1,500ml
 - A {
 - ・鶏肉ミンチ……………60g
 - ・山菜(市販の味付き)…230g
 - ・生しいたけ……………4個
 - ・油揚げ……………適量
 - ・長ネギ……………1/4本
- 家にある食材で組み合わせて♪

作り方

- ① だし汁を煮立て、Aを入れひと煮立ちさせる。
長ネギを入れて弱火にする。
- ② そばを茹で、冷水でしめた後、小分けにする。
- ③ 小分けにしたおそばを、とうじかご(ない場合は、穴あきお玉などで代用)に入れ、①でさつと温める。
- ④ 具とおそばをお椀に盛り、完成。
※お好みで七味やわさび、ネギをどうぞ。
※奈川流はおつゆは少なめに盛り付けます。

とうじそばは、奈川地区に
古くから伝わる伝統の味です

ほかにアルブ



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1532)

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～

フルーツきんとん (おやつ・副菜)

材料(4人×2回分)

- ・さつまいも……………400g(1本)
- ・りんご……………300g(1個)
- ・砂糖……………大さじ1
- ・干しぶどう……………40g
- ・砂糖……………大さじ4

おせち料理の栗きんとんの
代用としても手軽に作れますよ。
フルーツの缶詰を使ってもおいしくできます。

残さず食べよう!



運動



作り方

- ① りんごは皮付きのまま8等分し、芯をとっていちよう切りにする。
- ② 鍋にりんごと1カップの水、砂糖を入れ透き通るまで煮ていく。水けのあるうちに干しぶどうを加えておく。
- ③ さつまいもは1cm厚さに切り、皮をむき柔らかくなるまでゆでる。
- ④ さつまいものゆで汁を捨て、つぶして②の煮りんごと混ぜ合わせる。



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1532)

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～

ブロッコリーの茎 肉巻き (副菜)

材料(8個分)

- ・ブロッコリーの茎… 1個分
 - ・豚肉薄切り……………100グラム
 - ・塩、こしょう……………少々
 - ・サラダ油……………小さじ2
- <たれ>
- ・みりん……………大さじ1
 - ・砂糖……………大さじ1/2
 - ・酒……………小さじ1
 - ・こいくちしょうゆ…小さじ1

作り方

- ① ブロッコリーの茎の長さを半分に切り、縦に4等分(太いものは6等分)にする。
- ② お湯に塩を一つまみ加え、①の茎をゆでる。
- ③ ゆで上がったらざるにあげ、水気を切り、冷ます。
- ④ 豚肉に、塩・こしょうをふり、ブロッコリーの茎を手前から巻く。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりの面を下側にして焼く。
- ⑥ こんがり焼き色がいたら皿に取り出し、軽くキッチンペーパーで余分な油をふき取る。
- ⑦ フライパンを少し傾け、たれの調味料を加えて煮立てる。
- ⑧ ⑥をフライパンに戻して、からめる。 **完成!!**

このレシピは、松本大学地域づくり考房『ゆめ』
©いただきます!!のメンバーが考えたものです。

余ったブロッコリーを一工夫!
夕ご飯のおかずにも最適♪

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1532)

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～

鶏肉のトマト クリーム煮 (主菜)

材料(2人分)

- ・鶏もも肉……140g
- ・塩……小さじ1/3
- ・玉ねぎ……40g
- ・ズッキーニ……20g
- ・れんこん……30g
- ・パセリ……0.5g
- ・サラダ油……小さじ1/2
- ・薄力粉……大さじ1/2
- ・牛乳……75ml
- ・トマト水煮缶……50g
- ・塩……小さじ1/4
- ・こしょう……少量

残さず食べよう!



トマトや野菜が嫌いなお子さんも
好きになれる1品です♪

作り方

- ① 玉ねぎはくし切りする。ズッキーニは乱切りする。れんこんは皮をむいて乱切りしたら酢水にさらし、水気を切る。パセリはみじん切りする。鶏もも肉は皮をむいて一口サイズに切り、塩で下味をつける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し中火にかけ、鶏もも肉の表面を焼く。玉ねぎ、ズッキーニ、れんこんを加えて玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③ 薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒めたら、牛乳、トマト水煮、塩、こしょうを加えてとろみがつくまで煮る。
- ④ 器にもり、パセリを散らす。



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1532)