



毎月19日は

家族団らん

手づくり料理を楽しむ日



残りごはんを
お手軽
主食♪

簡単！ホット



＜材料 4人分＞

- ごはん・・・茶碗4杯
- 玉ねぎ・・・1個
- ハム・・・4枚
- バター・・・小さじ1・1/3
- 牛乳・・・4カップ
- 鶏がらスープの素・・・小さじ4
- とけるチーズ・・・4枚

＜作り方＞

- ①ごはんは温めておく。
- ②玉ねぎとハムは細かく切る。
- ③鍋にバターを入れて火にかけ、②を炒める。
- ④玉ねぎが透き通ってきたら牛乳を入れ、沸騰直前に弱火にする。
- ⑤スープの素とごはん、とけるチーズを入れ、チーズが溶けるまで煮る。

＊仕上げに粉チーズやパセリ、こしょうなどをトッピングしてもよいですね♪
ハムの代わりにベーコンや鶏肉を使ってもおいしいです。

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



1・2・3で
バランスごはん



1日2食は3皿運動

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)

毎月19日は



家族団らん

手づくり料理を楽しむ日

新生活応援レシピ集 ~高校卒業~より

焼くだけ!
主菜♪

ミラノ風カツレツ



＜材料 4人分＞

- 豚しょうが焼き用・・・4枚
- 塩・・・・・・・・ひとつまみ
- こしょう・・・・・・・・少々
- 卵・・・・・・・・2個
- パン粉・・・・・・・・2カップ
- 粉チーズ・・・・・・・・大さじ2
- バター（サラダ油でも）・・大さじ2

＜作り方＞

- ①豚肉に塩、こしょうをふる。
- ②溶き卵、パン粉と粉チーズを混ぜたものの順で2回豚肉につける。
- ③熱したフライパンにバターをとかし、中火で片面4分位ずつこんがり焼く。

＊がつり食べたいけど、揚げ物はちょっと・・・という時に！
焼くだけでボリュームも満足なちょっとオシャレなイタリアンができます。

＊付け合わせにキャベツやトマトをそえると、BEST★
キャベツなら、芯にも栄養があるので、芯までしっかり食べよう！

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



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



1・2・3で
バランスごはん



1日2食は3皿運動

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34-3000(内線1532)

毎月19日は



家族団らん

手づくり料理を楽しむ日

サッパリ
食べやすい
副菜♪

新生活応援レシピ集 ~高校卒業~より

春雨サラダ



《材料 4人分》

- 春雨(乾)・・・20g
- きゅうり・・・1本
- キャベツ・・・60g
- にんじん・・・15g
- 酢・・・小さじ1
- さとう・・・小さじ1弱
- しょうゆ・・・小さじ2
- 塩・・・ひとつまみ
- ごま油・・・小さじ1

《作り方》

- ①きゅうりは2mmの輪切り、にんじんは線切り、キャベツは5mm程度の細切りにする。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かして春雨を表示のとおりゆで、水でしっかり冷やし、食べよい長さに切る。
- ③野菜も熱湯でさっとゆでてから水で冷やし、水気をよくきる。
- ④ボウルに調味料を入れてよく混ぜ、②③を加え混ぜる。

＊にんじんは、よく洗うと皮ごと使えます！

＊ボウルにラップをして冷蔵庫で1時間ほどおくと、味がなじんでさらにおいしくなります♪

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



1・2・3で
バランスごはん



1日2食は3皿運動

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34-3000(内線1532)

毎月19日は 家族団らん 手づくり料理を楽しむ日



保育課 保育園の給食レシピ(おやつ)より

みんなでつくりたい郷土のおやつ♪
ごはんや小麦粉を使っているので
主食にもなります。

こねつけ

《材料 6個分》

ごはん……300g
小麦粉……1カップ(110g)
水………大さじ3

A(みそだれ)

白すりゴマ…小さじ2
砂糖………大さじ2
みそ………大さじ1

《作り方》

- ① ごはんを軽くつぶす。
- ② ①に小麦粉、水を入れてさらにつぶす。
(ごはんの粒が少し残る程度につぶすと、
もちもちした食感になります。)
- ③ ②を小判型に整え、沸騰した湯に入れて
ゆで、浮いてきたらざるに取る。
- ④ Aを混ぜ合わせて弱火にかける。砂糖が
溶けたら火を止める。
- ⑤ ③に④をぬる。



☆残りごはんを使うことができます☆冷ごはんを使う場合は、ごはんを温めるとつぶしやすいです！

☆ゆでたこねつけを油をひいたフライパンで両面に焼き色をつけ、みそをぬる。または、みそをぬってトースターで焦げ目がつくまで焼くと、焼き目がついて香ばしくなり、さらにおいしくなります♡

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



1・2・3で
バ ラ ン ス ご は ん



1日2食は3皿運動

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

毎月19日は



家族団らん

手づくり料理を楽しむ日

主食・主菜・副菜の
そろったレシピ♪

親子で作ろうアイデアレシピより

なすのそぼろごはん



《材料 4人分》

- なす……200g
- にんじん……80g
- 鶏ひき肉……100g
- 豚ひき肉……100g
- しょうが……ひとかけ
- 油……小さじ1
- ごはん……4人分(800g)
- A { しょうゆ……大さじ2
- 砂糖……小さじ1
- みりん……小さじ1
- 酒……小さじ1

《作り方》

- ① なすは1.5cm角に切り、水にさらしてあく抜きをしておく。
- ② にんじんはみじん切りにする。
- ③ しょうがはすりおろしておく。
- ④ フライパンに油をひき、しょうがとひき肉を炒める。
- ⑤ にんじんを加えて炒める。
- ⑥ なすも加えて炒め、Aで味付けする。
- ⑦ ごはんのにのせてできあがり♪

※なすが苦手な人でも、そぼろと一緒に
おいしくいただくことができます！
※食欲のないときにも、ごはんが進みます。
※にんじん、しょうがはしっかり洗えば、皮も食べられます。

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



1・2・3で
バランスごはん



1日2食は3皿運動

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

毎月19日は



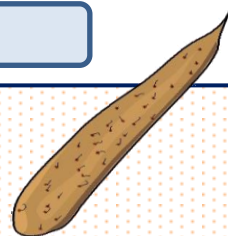
家族団らん

手づくり料理を楽しむ日

スープの
レシピ♪

旬のレシピ集より

長いものスープ



《材料 4人分》

長いも……………600g
(約半分程度)

だし汁……………4カップ

信州みそ……………小さじ2

塩……………少々

しめじ……………40g

サラダ油……………小さじ2

ねぎ……………少々

《作り方》

- ① 長いもは皮をむいて、輪切りにする。
- ② 鍋にだし汁と長いもを入れて、10分ほど煮る。
- ③ ミキサーに②と味噌と塩を入れてかき混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて、ほぐしたしめじを入れて炒める。
- ⑤ ねぎを小口切りにする。
- ⑥ 器に③を入れて、④のしめじを添えて、ねぎを散らす。

★長いもは、ビタミン、ミネラル、食物繊維、消化酵素が入っており、栄養のある野菜です♪
★一度にすりおろして、冷凍用の保存袋などに小分けにして冷凍しておく、
使う時に必要な分だけ使えるので便利です！使う時は自然解凍しましょう。

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



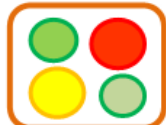
1皿め 主食
ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜
具だくさんの汁物など



1・2・3で
バランスごはん



1日2食は3皿運動

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

毎月19日は



家族団らん

手づくり料理を楽しむ日

副菜の
レシピ♪

松本大学地域づくり考房「ゆめ」◎いただきます！！より

長いものお好み焼き風ステーキ

≪材料 4人分≫

- 長いも・・・・・・・・・・ 300g
- ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ2
- マヨネーズ・・・・・・・・ 5g
- 青のり・・・・・・・・・・ 1g
- かつおぶし・・・・・・・・ 1g
- A { トマトケチャップ・大さじ1
- ウスターソース・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・・・ 大さじ1

≪作り方≫

- ①長いものは流水でよく洗い、泥を落とす。
- ②皮ごと使い、幅5mm～1cmの厚さに輪切りにする。
- ③耐熱ボウルに、切った長いもを入れ、500Wで3分、電子レンジで加熱する。
- ④フライパンにごま油を入れ、長いもを両面焼く（約5分）
- ⑤Aの調味料の半量をフライパンに入れ、長いもをからめて、軽いこげ目をつける。
- ⑥残った調味料を加えて⑤と同様に行う。
- ⑦お皿に盛りつけて、お好みでマヨネーズをかけ、青のり、かつおぶしをふる。

☆長いものは、よく洗うと皮ごと使えます！

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



1・2・3で
バランスごはん



1日2食は3皿運動

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



毎月19日は

家族団らん

手づくり料理を楽しむ日



副菜

保育園給食レシピより

白菜とりんごのサラダ

《材料 4人分》

- りんご・・・1/2個
- 白菜・・・3枚
- きゅうり・・・1本
- 人参・・・1/5本
- A { 酢・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ2
- 油・・・小さじ1
- 塩、こしょう・・・少々

《作り方》

- ①りんごはいちょう切りにし、塩水（分量外）に浸けておく。
- ②白菜・きゅうり・人参は、それぞれ干切りにし、さっとゆでて流水にさらし、水気を切る。
- ③水気を切ったりんごと②の野菜を、混ぜ合わせたAで和える。

☆りんごは、よく洗って皮ごと使うと、彩りがきれいです。

☆きゅうりもさっと茹でることにより、小さいお子さんでも食べやすくなります。

☆調味料で和えると、白菜から水分がたくさん出るため、白菜は②で水気を軽くしほるとよいです。

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



1・2・3で
バランスごはん



1日2食は3皿運動

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

毎月19日は



家族団らん

手づくり料理を楽しむ日

主菜

とりのから揚げ 一本ねぎソースかけ

《材料 4人分》

- 鶏もも肉・・・から揚げ用8個
- A { 塩・・・少々
- コショウ・・・少々
- かたくり粉・・・適量
- 揚げ油・・・適量
- B { ごま油・・・小さじ1
- おろししょうが・・・小さじ1/2
- 松本一本ねぎ・・・1/5本
- こいくちしょうゆ・・・大さじ1強
- 酢・・・大さじ1
- さとう・・・大さじ1
- 水・・・小さじ2

《作り方》

- 【から揚げ】
- ①鶏もも肉にAで下味をつける。
- ②①にかたくり粉をまぶし、170℃の油で4～5分揚げる。
- 【一本ねぎソース】
- ①松本一本ねぎは小口切りにする。
- ②ごま油でおろししょうがと①をよく炒め、残りの材料を全て入れて煮る。

＊ごはんが進む一品です。
＊松本一本ねぎとしょうがパワーで
体ほかほか、寒い冬を乗り切りましょう！

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



1・2・3で
バランスごはん



1日2食は3皿運動

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

毎月19日



家族団らん 手づくり料理を楽しむ日

野菜・くだもので健康寿命延伸パンフレットより

松本一本ねぎの肉巻き



材料 (4人分)

作り方

豚肉スライス	・・・300g
ねぎ(白い部分)	・・・3本程度
ごま油	・・・大さじ2
焼肉のたれ	・・・大さじ4
水	・・・大さじ4

- ① ねぎを5cmの長さに切る
- ② ねぎに豚肉を巻く
- ③ フライパンに油を入れ②を入れる
- ④ ③の表面に焼き目がついたら、蓋をし、中火で2分蒸す
- ⑤ 焼肉のたれを加えからめる

☆ねぎに火を通すとがやわらかくなり、たれの味がなじみやすくなります♪
 ☆松本一本ねぎの代わりに、長ねぎでも、おいしくできます！

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



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

1・2・3で
バランスごはん

1日2食は3皿運動

残さず食べよう！

30 さんまる 10 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34-3000(内線1532)

毎月19日は



家族団らん

手づくり料理を楽しむ日

松本大学地域づくり考房「ゆめ」◎いただきます！！より



そばせんべい

《作り方》

- ① そばをゆでる。(約2~3分)
- ② 水、薄力粉を少しずつ加えながらゆでたそばをフォークなどでつぶす。形が残るくらいでOK
- ③ 2cmに切ったにらを2に入れ混ぜる。
- ④ フライパンに油をひいて生地を薄くのべし加熱する。両面にこんがり焼き目がつくまで焼く。
- ⑤ みそ、砂糖を混ぜてみそだれを作る。
- ⑥ 5のみそだれを焼き上がった生地にぬって完成。

《材料 4人分》

- そば 70グラム
- 薄力粉 60グラム
- 水 200cc
- にら 1/7束
- A { 油 小さじ1と1/2
- みそ 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1

※余ったそばをひと工夫！

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



1・2・3で
バランスごはん



1日2食は3皿運動

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34-3000(内線1532)



松本山賊焼PRキャラクター
さんぞくん

毎月19日は

家族団らん

手づくり料理を楽しむ日



主菜

信州松本山賊焼レシピ

3月9日は
松本山賊焼の日!

《材料 4人分》

- 鶏肉（もも肉またはむね肉）・・・2枚
- 醤油・・・200cc
- 酒・・・200cc
- にんにくチューブ・・・大さじ1
- しょうがチューブ・・・小さじ1
- ※松本山賊焼はしょうがが多め!
- 片栗粉・・・・・・・・・・適量
- 揚げ油・・・・・・・・・・適量
- 付け合わせ（キャベツ1/4玉など）

《作り方》

- ①鶏肉は火が通りやすいように、厚さを均等に開く。
- ②Aに鶏肉を加え、約30分漬け込む。
- ③鶏肉の汁けを切り、片栗粉をまぶし、180度の温度で揚げる。
- ④余分な油を切り、食べやすい大きさに切って、皿に盛りつける。

☆付け合わせはキャベツ・レモン・マヨネーズなどお好みで。
☆調味料を調合して、我が家オリジナルの山賊焼レシピを考えるのも楽しいよ!

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



1・2・3で
バランスごはん



1日2食は3皿運動

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