

# 1日2食は3皿運動 ～1・2・3でバランスごはん～



## 春キャベツと干しえび の卵炒め (副菜)



### 材料 (4人分)

- 春キャベツ.....400g
- 干しえび.....大さじ3
- 卵.....4個
- マヨネーズ.....大さじ1
- サラダ油.....適量
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- 顆粒コンソメ.....小さじ1/2

### 作り方

- ① 春キャベツは一口大のざく切りにする。
- ② ボウルに卵とマヨネーズを入れよく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を入れて半熟状になるまで炒め、取り出す。
- ④ 同じフライパンにサラダ油を薄くひき、春キャベツを入れてしんなりするまで炒める。
- ⑤ 炒り卵を戻し入れ、干しえび、塩、こしょう、顆粒コンソメを加え軽く炒め合わせる。

これが基本の3皿です!



過去のレシピは  
こちらから



1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます

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

# 学校給食レシピ「かつおのスタミナ揚げ」

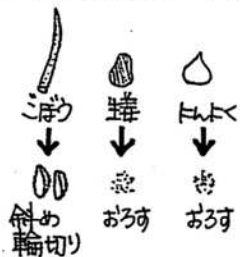
## ～かつおのスタミナ揚げ～

### 材料 (4人分)

- かつお(角切) 200g
- (生姜) 1cm
- (酒) 小さじ1
- ごぼう 150g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 "
- しょうゆ 小さじ2
- さとう 小さじ2
- にんにく 1片
- 一味唐辛子 少々
- 水 大さじ1

### 作り方

① 野菜を洗い切る



② 魚に下味をつける



ボウルにかつおを入れ、  
生姜と酒で下味をつける。

③ 丸をつける



耐熱容器に丸の調味料を入れ600wのレンジで30秒加熱する。

④ 揚げる



①のしょうゆと②のかつおに片栗粉をまいて揚げる。

⑤ 丸をかためてできあがり



④で揚げたものと③の丸をかためてできあがり

### 初かつお(のぼりかつお)

夏から秋にかけてえさを求めて北上するかつおのことを言います。のぼりかつおのことを初かつおともいい、江戸っ子は、高価でも必ず食べたと言われています。



## 1日2食は3皿運動

～1・2・3でバランスごはん～

過去のレシピは  
こちらから



これが基本の3皿です!



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**  
具たくさん汁物など



1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



毎日食べよう!  
**30・10** 運動



お問い合わせ  
学校給食課 西部学校給食センター  
電話 86-1130(直通)



# ブロッコリーの蒸しパン（おやつ）



## 材料（15個分）

- ブロッコリー・・・・・・・・・・30g
- バナナ・・・・・・・・・・1本
- ホットケーキミックス・・150g
- 卵・・・・・・・・・・M1個
- 牛乳・・・・・・・・1/2カップ（100ml）
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1

## 作り方

- ① ブロッコリーは小房と茎に分け、一口サイズの大きさに切りやわらかめにゆでる。バナナも一口サイズの大きさに切る。
- ② フードプロセッサーにブロッコリーとバナナを入れて、ペースト状にする。
- ③ ホットケーキミックス、卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせ、さらに②を入れよく混ぜ合わせ、シリコンカップの1/3の深さまで入れる。
- ④ フライパンで湯を沸かし、③を10分間蒸す。
- ⑤ 竹串をさして生地がついてこなくなったら出来上がり。

## 1日2食は3皿運動

～ 1・2・3でバランスごはん～

過去のレシピは  
こちらから



これが基本の3皿です！



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

具たくさん汁物など



1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



30・10運動



お問い合わせ  
環境・地域エネルギー課  
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～

暑い夏でも  
さっぱり  
おいしいよ♪



お好みで  
いりごまや  
おろしにんにくを  
入れても♪

## トマトと もやしのナムル (副菜)

皮は、少し切れ目を入れて、熱湯に入れるとツルッとむけます。

トマトは皮をむくと味がなじみやすく、口当たりがよくなります。

トマトは後から混ぜるとつぶれにくいです

### 材料 (4人分)

### 作り方

- もやし……1袋(200g)
- トマト……1個(150g)
- オクラ……4～5本(50g)
- しょうゆ……小さじ1.5
- 酢……小さじ1
- ごま油……小さじ1

- ① もやしは茹でて冷ます。  
オクラは軽く塩でもんでからさっと茹でて小口切りにする。  
トマトは(皮をむいて)サイコロ切りか、いちよう切りにする。
- ② 材料の水気をきって、トマト以外の材料をよく混ぜてから、トマトを入れてさっくり混ぜて出来上がり♪

これが基本の3皿です!

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



過去のレシピはこちらから

1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



お問い合わせ  
保育課 指導担当  
電話33-9857 (直通)

# なすと豚しゃぶのさっぱり和え



## 材料（4人分）

- なす・・・4本（400g）
- オリーブオイル・大さじ1/2（7g）
- 豚こま肉・・・300g
- 大根・・・4cm（150g）
- 大葉・・・5枚
- ★ ポン酢・・・大さじ2（32g）
- ★ にんにく・・・ひとかけ
- ★ しょうが・・・ひとかけ
- ★ 白いりごま・・・大さじ1（10g）

## 作り方

- ① なすを縦に四等分し横半分に切る。大根はすりおろして水気をきる。大葉は千切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、なすを並べたらオリーブオイルをかける。4分焼き、裏返して3分焼く。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら豚肉を入れ火が通ったら冷水で冷やす。
- ④ ★を混ぜ合わせてタレを作る。
- ⑤ ②③を和える。
- ⑥ お皿に⑤を盛り、大根おろし、大葉を乗せ④をかけて出来上がり。

## 1日2食は3皿運動

～1・2・3でバランスごはん～

過去のレシピは  
こちらから



これが基本の3皿です！

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



1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます

毎食30分・10分運動



お問い合わせ  
健康づくり課 健康予防担当  
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~



給食レシピ  
**さばのうま煮**  
 (主菜)



材料 (4人分)

- さば切り身……4切  
 しょうが………1片
- A { 砂糖……… 大さじ3  
 酒……… 大さじ2  
 しょうゆ……大さじ1  
 みりん………大さじ1  
 みそ……… 小さじ2  
 水………100mL

作り方

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② しょうがは薄切りにする。
- ③ 鍋に①の調味料を入れ、煮立たせ、皮目を上にしたさばと②のしょうがを入れ、中火で煮る。
- ④ アルミホイルで落とし蓋をし、時々煮汁をかける。
- ⑤ 10~13分ほどで煮汁がとろっとしてきたら出来上がり。



これが基本の3皿です!



過去のレシピは  
 こちらから



1杯で簡単に  
 主菜や副菜が  
 そろいます

お問い合わせ  
 学校給食課  
 松本市西部学校給食センター  
 電話86-1130 (直通)

# 1日2食は3皿運動 ～1・2・3でバランスごはん～



## にんじんの皮の 豆乳茶碗蒸し



### 材料 (2人分)

- 調整豆乳……………1カップ(200ml)
- 卵……………M1個
- にんじんの皮……………10g
- 和風だし(顆粒) ……小さじ1弱(2g)

### 作り方

- にんじんの皮をせん切りにする。
- 豆乳と卵をよく混ぜ合わせて、和風だしを加えにんじんも加える。
- 耐熱容器に注ぎ、中火の蒸し器で7分蒸す。

#### これが基本の3皿です!



過去のレシピは  
こちらから



1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます

お問い合わせ  
環境・地域エネルギー課  
電話34-3268(直通)



# オープンアップルパイ（おやつ）



## 材料（8個分）

- りんご・・・200g（2/3個）
- レモン汁・・・小さじ2
- パイシート・・・100g×2枚
- グラニュー糖・・・大さじ2

## 作り方

- ① りんごは芯を取り、皮が付いたまま2～3mmの薄切りにする。
- ② ①にレモン汁をかけておく。
- ③ 4等分にカットしたパイシートを麺棒で伸ばし、りんごをのせ、グラニュー糖をかける。
- ④ 200度くらいに予熱したオーブンで15分程度焼く。

★パイシートの代わりに食パンでも作ることができます。  
パンの耳を取って、麺棒で伸ばして使ってください。

## 1日2食は3皿運動

～ 1・2・3でバランスごはん～

過去のレシピは  
こちらから



これが基本の3皿です!



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

具たくさん汁物など



1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



好き好きへよう!  
30・10運動



お問い合わせ  
保育課 指導担当  
電話 33 - 9857 (直通)



# 白菜のトマト煮（副菜）



## 材料（4人分）

白菜……………3～5枚（約300g）  
にんじん……………1/3本（50g）  
ぶなしめじ……………1/2パック（50g）  
スライスベーコン…4枚（37g）  
カットトマト缶……………1/2缶（200g）  
トマトケチャップ……………大さじ2（36g）  
白ワイン……………大さじ1（15g）  
固形コンソメ……………1個（5g）  
濃口しょうゆ……………大さじ1/2（9g）  
塩こしょう……………適宜

## 作り方

- ① 白菜は洗ってざく切り、にんじんは皮をむき厚さ2mmの半月切り、しめじは石づきを取り小房にわけ、ベーコンは2mmの細切りにする。
- ② ①とトマト缶、ケチャップ、ワイン、コンソメを鍋に入れ、蓋をして強火にかける。
- ③ 水分が出てきたら中～弱火にして10分程煮込む。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、しょうゆ、塩こしょうで味を整える。

## 1日2食は3皿運動

～1・2・3でバランスごはん～

過去のレシピは  
こちらから



これが基本の3皿です！



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



1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



毎食30分  
30・10 運動



お問い合わせ  
健康づくり課 健康づくり担当  
電話34-3217（直通）

# 厚揚げのそぼろあん（主菜）



## 材料（4人分）

- 絹揚げ・・・・・・・・・・4枚
- 油・・・・・・・・・・小さじ1
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・80g
- おろししょうが・少々
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
- さとう・・・・・・・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1
- みりん・・・・・・・・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・・・大さじ2
- 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・・・大さじ1

A

## 作り方

- ①絹揚げを6等分に切る。
- ②片栗粉は水で溶く。
- ③フライパンに油をひき、絹揚げを焼く。  
中まで火が通ったら、お皿に取り出しておく。
- ④フライパンに豚ひき肉とAを入れて煮立てる。
- ⑤④に②を加え、とろみをつける。
- ⑥⑤に③を入れてからめ、出来上がり。

## 1日2食は3皿運動

～ 1・2・3でバランスごはん～

過去のレシピは  
こちらから



これが基本の3皿です！

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

1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



好き好きへよう!  
**30・10** 運動



お問い合わせ  
学校給食課  
松本市西部学校給食センター  
電話 86 - 1130 (直通)



# りんごチップス（おやつ）

かんたん！フードレスキュー！  
ほけたりんごも、  
工夫しておいしく食べよう♪



## 材料（1枚分）

りんご・・・・・・・・50g



## 作り方

- ① りんごは芯を除き1～2mmの薄さに切る。
- ② オーブントースターで2分焼く。  
取り出してまだ水分が残っていた場合、  
1分ずつ加熱し、パリッとするまで焼く。

## 1日2食は3皿運動

～ 1・2・3でバランスごはん～

過去のレシピは  
こちらから



これが基本の3皿です！



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**  
具たくさん汁物など



1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



種を食へよう!  
**30・10** 運動



お問い合わせ  
環境・地域エネルギー課  
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～

お弁当にも  
ぴったりです



保育園・幼稚園の

## 山賊焼き (主菜)

3月9日は、  
『松本山賊焼の日』！  
それにちなんで  
給食でも提供しました。

毎日食べよう！  
**30・10** 運動

### 材料(4人分)

### 作り方

つけダレ

- 鶏もも肉(開いたもの)・・・50g×4枚
- おろしにんにく・・・小さじ1/2(2g)  
(にんにくチューブなら4cm分くらい)
- おろししょうが・・・小さじ1(4g)  
(しょうがチューブなら8cm分くらい)
- すりおろし玉ねぎ・・・大さじ1弱(8g)
- すりおろしりんご・・・大さじ1弱(8g)
- しょうゆ・・・小さじ2(12g)
- 酒・・・小さじ1弱(4g)
- 片栗粉・・・小さじ4(12g)
- 揚げ油・・・適量

ポケたりんご  
でもOK!

- ① ボウルやビニール袋に、  
★つけダレの材料を入れ、  
鶏もも肉を20～30分程度漬け込む。
- ② ①の肉に片栗粉をまぶし、  
180℃くらいの油で揚げる。



過去のレシピは  
こちらから



1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



お問い合わせ  
保育課 指導担当  
電話33-9857 (直通)