

新生活

応援レシビ集



松本市

新しい生活をはじめるあなたへ

ご卒業おめでとうございます。

新しい生活を始めるこの機会に、「新生活応援レシピ集」を配布させていただきます。

新しい生活を始めると、「食べること」にかかわって、食べ物や食事を選ぶこと、準備すること、どのように食べるか、お金の問題など、初めての経験が出てきます。

また、「食べること」は、体の健康だけでなく、楽しさや生活のうるおいなどにも関係します。

この冊子は、料理だけでなく、食生活を整えるために準備したいもの、調理用語や野菜の切り方、献立を整えていくコツなども掲載しています。

みなさんが大人になっても、楽しく作っておいしく食べて、心も体も健やかに過ごしていく手助けになることを願ってこのレシピ集を作りました。
ぜひご活用ください。



新生活応援レシピ集



はじめて料理をするあなたへ 一人暮らし があると便利な 調理器具&食器類	1
食品の重さってどのくらい?	2
電子レンジの活用術	3
分かりにくい調理用語	3、4
切り方いろいろ	5
買い置きおすすめ食材	6
食品の保存の仕方	6
冷凍庫・冷蔵庫での保存	7
ごはんをよりおいしく食べるマメ知識	8
表示について知ろう	9
無駄なく食べたい! 食材あれこれ術	
同じ食材で变身メニュー	10
カレーライスの変身メニュー	11
ひと鍋で簡単料理	12
3食 食べよう! お料理使いまわし術	13
1日にとりたい栄養・食品	
自分のからだを知ろう!	14
食べ方を知ろう!	14
1日2食は3皿運動!	15
~1・2・3でバランスごはん~	
具たくさんみそ汁をマスターしよう!	16
作ってみよう! 具たくさんみそ汁	17

【お財布の味方 使いきりレシピ】

もやし編：もやしとハムのスープ	18
もやしの豚玉蒸し	
もやしのナムル	
もやしのペペロンチーノ	
豆腐編：豆腐ステーキ	19
もっちり塩豆腐	
めんたい豆腐	
豆腐白玉	

【なつかしの給食人気レシピ】

ごまブロッコリー	20
春雨サラダ	20
小魚トースト	32

【基本は応用の一歩！】

温泉卵	22
ゆでたまご(鍋&炊飯器)	33

【しっかり主食】

簡単リゾット	21
ツナ昆布ごはん	21
ねばねばごはん	22
簡単親子丼	22

【ツナ缶とミックスベジタブルの主食アレンジ】

あっさり和風編	23
こっくり洋風編	23
楽ちん炊込み編	23

【簡単でもメインディッシュ級！】

じゃこねぎの卵焼き	24
豚肉のしょうが焼き	24
鶏肉のレンジ蒸し	25
から揚げ風	25
鶏つくねの甘辛焼き	26

【野菜のおかずをパパッとそろえよう】

とりにんじん	27
チンゲンサイのミルク煮	27
野菜とツナの卵とじ	28
レタスとトマトのスープ	28
かぶの煮物	29
かぶ炒め	29
ピーマンのおかか煮	34
カラフルパプリカ	34

【サラダあれこれ】

ツナと豆腐のサラダ	30
コールスローサラダ	30
レンジでポテサラ	30
ドレッシングあれこれ	30

【手軽にカルシウム補給！】

厚揚げのチーズ焼き	29
野菜のピザ風	31
サバ缶とじゃがいものチーズ焼き	31
ベーコンとじゃがいものチーズ焼き	31
パンブティング	32

【ひと手間かけて友だちといっしょに】

ミラノ風カツレツ	26
長いもと松本一本ねぎ入りチヂミ	32
ピーマンのツナ詰め焼き	33

コラム

成人を迎えたみなさんへ	34
みんなで減らそう！「食品ロス」	35
残さず食べよう！30・10運動	36
おまけの新生活応援情報!!	37、38

栄養価・索引

39

一人暮らし があると便利な調理器具 & 食器類

- 包丁
- まな板
- 鍋 (ふた付き) (直径 16 ~ 18 cm)
- フライパン (直径 ")
- やかん
- 菜箸
- お玉
- フライ返し
- 皮引き (ピーラー)
- キッチンばさみ
- ボウル (大・小)
- ザル (ボウルのサイズに合わせて使いやすい)
- 計量スプーン & 計量カップ
- しゃもじ
- 炊飯器
- 冷凍冷蔵庫
- 電子レンジ
- オーブントースター (あると、意外に便利！)
- 食器 (ごはん茶碗、お椀、はし、スプーン、フォーク、皿、深皿)
- ラップ、アルミホイル、キッチンペーパー、フキン、台フキン

深型だと鍋の代わりにもなります。
サイズを鍋に合わせて、
鍋のふたが使えます。



キッチングッズの応用術

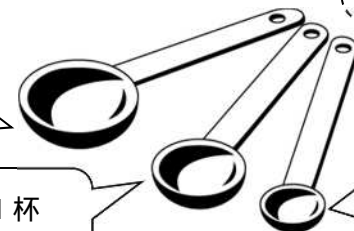
～ 大さじ・小さじ ～

大さじ 1 杯
15 ml

小さじ 1 杯
5 ml

計量スプーンや
計量カップは
粉ものはすり切り、
液体は縁までしっかり
入れて 1 杯です。

一番小さいスプーン
2.5 ml
(小さじ 1/2 杯分です)



市販されているものは、3 本セットで売られているものが多いです。一番大きいものが「大さじ」、中くらいの大きさのものが「小さじ」です。

	大さじ 1 杯	小さじ 1 杯		大さじ 1 杯	小さじ 1 杯
水	15 g	5 g	みりん	18 g	6 g
しょうゆ	18 g	6 g	マヨネーズ	14 g	5 g
みそ	17 g	6 g	ケチャップ	18 g	6 g
砂糖	10 g	3 g	油	14 g	5 g
ソース (中濃)	17 g	6 g	小麦粉	8 g	3 g
酒	15 g	5 g	片栗粉	10 g	3 g

～ 計量カップ ～

計量カップは容量が 200 ml のものがおすすめです。一つのカップで粉ものやお米の量が量れるものだと使い回しやすく、便利です。

料理用デジタルはかり (キッチンスケール) を買うと、さらに料理のレパートリーも増えますよ。



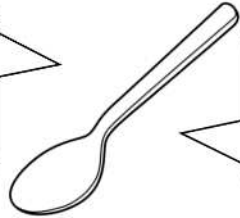
そろえておこう「調味料」

塩	こしょう	砂糖	みそ
しょうゆ	酢	みりん	ソース
マヨネーズ	ケチャップ	めんつゆ	油

～ 身近な容器も、大さじ・小さじに変身！ ～

ティースプーン

液体なら 4ml
粉ものなら 2g



カレースプーン

液体なら 8ml
粉ものなら 4g

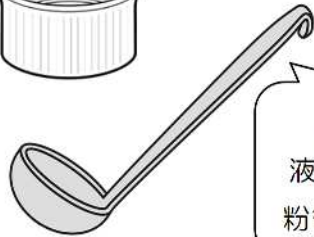
**ペットボトルの
キャップ**

液体なら 4ml
粉ものなら 2g



おたま

液体なら 80ml
粉ものなら 30g



～ 調理ばさみ ～



調理ばさみは、包丁の代わりにもなります。「まな板や包丁を使う場所が無かったり、片付けが大変」という時、手軽に使えます。特に肉を切る場合におすすめです。肉を切ったあとは洗剤で洗いましょう。

～ 皮引き（ピーラー）～

野菜の皮をむくだけでなく、包丁の代わりに野菜を切ることもできます。薄く、細く切りたい時におすすめです。

横についている“でっぱり”は、芽をえぐり取るように使います。じゃがいもの芽は、毒があるので、必ず取りましょう。



包丁の刃元を使って芽をとれます。



食品の重さってどのくらい？

買ったレシピ本に載っていたレシピや、インターネットで調べたレシピの、食材の量が「g」で書いてあった時、次の表を目安にして買い物をしてくださいね。

たまねぎ	1 個	200g	えのきだけ	1 株	100g
じゃがいも	1 個	150g	しめじ	1 パック	100g
キャベツ	1/2 玉	600g	ごぼう	10cm	30g
	葉 1 枚	50g	長ねぎ	10cm	15g
レタス	1/2 玉	200g	はくさい	1/4 玉	500g
トマト	1 個	150g		葉 1 枚	50g
だいこん	5cm	200g	小松菜	1 株	50g
ブロッコリー	1 株	250g	ほうれん草	1 株	30g
にんじん	1 本	150g	さつまいも	1 本	180g
生しいたけ	1 個	15g	干しいたけ	1 個	2g
生魚切り身	1 切れ	70g	かまぼこ	1 板分	200g
ちくわ	1 本	50g	さつま揚げ	1 枚	50g
はんぺん	1 枚	50g			
ハム	1 枚	20g	たまご	M 玉 1 個	50g
ベーコン	1 枚	15g		L 玉 1 個	60g



肉、魚、豆腐などの加工食品は、内容量が書いてあるので、買う時に確認しましょう。

電子レンジの活用術

野菜をゆでる代わりに蒸し調理ができます。しょうゆをかけておひたしにしたり、ラーメンの具のトッピングにおすすめです。時間も洗い物も省くことができます。いも類を煮物やみそ汁に入れる時、あらかじめレンジで加熱しておいてもいいですね。必ず陶器などの耐熱皿に




入れて、ラップをして加熱しましょう。金属やプラスチックの皿やボウル、木製の食器は電子レンジでは使えません。シリコン

スチーマーは食器の代わりにもなります。



時間の目安は、500Wから600Wの電力で使用する場合です。

	野菜の種類	量(100g)	時間
水気が多い野菜・きのこ	もやし、しめじ、しいたけ、マッシュルーム、まいたけ、えのきだけ など 	両手に乗る くらい1杯 	50秒 から 1分
葉を食べる野菜	ほうれん草、キャベツ、ニラ、小松菜、チンゲン菜、白菜、みつば など ほうれん草はアクが出るので、加熱後に流水で洗おう。 	切った状態で 両手に乗る くらい1杯	1分20秒 から 1分40秒
実・茎・つぼみを食べる野菜	アスパラ、ブロッコリー、なす、さやいんげん、ピーマン、さやえんどう、長ねぎ など 		1分40秒 から 2分

	野菜の種類	量(100g)	時間
いも・根菜	いも類、かぼちゃ、枝豆、かぶ、とうもろこし、たまねぎ、れんこん、にんじん、こんにゃく、しらたき など こんにゃくとしらたきはアクが出るので、加熱後に流水で洗おう。	 切った状態で 片手に乗る くらい1杯	2分 から 2分20秒 火が通ったか つまようじを 刺して確認しよう。
かたい根菜	ごぼう、大根 など 		2分30秒 から 3分

分かりにくい調理用語 その1

ことば	たとえば...	どんなことをするの？
むらす	ふたをして、むらす	加熱することをやめて、ふたやラップをして余熱で火を通すこと。
ねかす	下味をつけた肉を冷蔵庫でねかす	何もせずに、おいておくこと。味がしみ込みやすい。
さらす	切った野菜を水にさらす	たっぷりの水に2~3分浸けること。
ほぐす	ごはんを切るようにほぐす	しゃもじや菜箸を上下左右に動かして食材をほぐすこと。
ひと煮立ち	調味料を入れて、ひと煮立ちさせる	沸騰してから5~10秒ほど煮ること。
さっと...	さっと炒める さっと煮る	肉、魚、野菜の周りだけ火が通るくらい、手早く加熱すること。
	さっと混ぜる	調味料や複数の食材が均等になるくらい混ぜること。

分かりにくい調理用語 その2

～ 水加減 ～

ひたひた

食材が少し水から顔を出すくらい。



かぶるくらい

食材がちょうど隠れるくらい。



たっぷり

食材が十分に全てつかえるくらい。



～ 火加減 ～

弱火

鍋底に炎の頭が当たらない、沸騰しない程度。炎が消えないように注意！



中火

鍋底に炎の頭がちょうど当たり、軽く沸騰する程度。



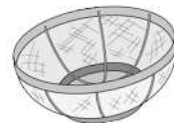
強火

鍋底に炎の頭がしっかり当たり、沸騰する程度。鍋底から炎が出るようでは、強すぎ！



～ 水をきる ～

野菜はザルにあけて、ザルを上下にふったり、しばらく置いて、水気を落とします。



缶詰はふたを少しあけて、すき間から中身が落ちないように缶を斜めにして水分をきります。



～ あいまいな量 ～

少々

親指と人差し指でつまんだ量。こしょうなら、ピンをふた振りが出るくらいの量。



ひとつまみ

親指・人差し指・中指の3本の指でつまんだ量。



ひとかけ

しょうがは親指の指先から第一関節までのくらいの大きさ。にんにくは1個の球根のうちの1片。



ひと株

ほうれん草や小松菜などの葉物野菜の数え方。



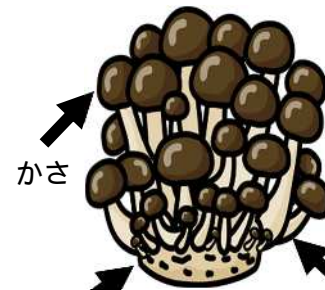
一把(いちわ)

いくつかの株をまとめて束にしたもの。ほうれん草や小松菜が店では“一把”ごと売られています。

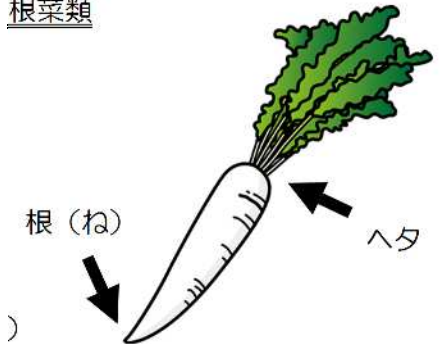


～ 野菜の部位の名前 ～

きのこ



根菜類



切り方いろいろ



わぎ 輪切り・こくちぎ 小口切り

- ・輪切り...球状、太くて長い野菜
- ・小口切り...小さくて細長い野菜を、それぞれ端から薄く切る

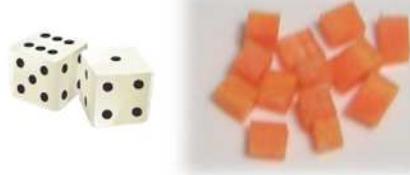


うすぎ 薄切り

- ・球状の野菜を、端から薄く切る



さいのめ^ぎ切り・サイコロ型



しきしぎ 色紙切り

- ・さいのめ切りをうすく切る



せん^ぎ切り・ほそ^ぎ細切り

- ・うすい輪切りを1mm幅に切る



みじん^ぎ切り

- ・せん切りを1mm角以下に刻む



ひと^{くちだい}口大

- ・だいたい2cm角



なな^ぎ斜め切り

- ・野菜に対して包丁を斜めにして、切り口を輪切りよりも広く切る



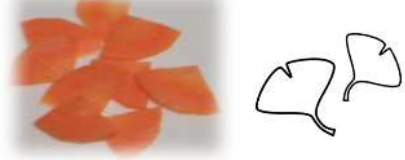
はんげつ^ぎ半月切り

- ・輪切りにした野菜を半分に切る



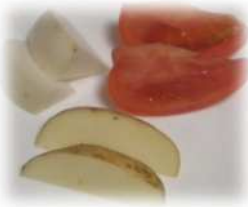
いちよう^ぎ切り

- ・半月切りを半分に切る



くし^{がたぎ}形切り

- ・球状の野菜を、上から見て6~8等分に切る



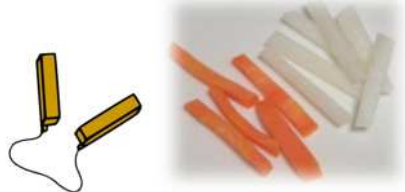
らんぎ^{まわぎ}乱切り(回し切り)

- ・細長い野菜を、切り口が上に来たところで大きめの斜め切りにする



ひょうし^ぎ拍子木切り

- ・厚めの輪切りを5mm幅に切る



たんざく^ぎ短冊切り

- ・うすい輪切りを長方形に切る



ざく^ぎ切り

- ・細長い野菜や葉物野菜を3~4cmの長さに切る



ささがき

- ・えんぴつを削るように包丁を寝かせ、端から薄く切り落とす



買い置きおすすめ食材 ~ 食事をかかさないために ~

準備しておこう

常温で長期保存可能なものを常備

- 米
- 切りもち（個包装）
- 乾麺
- カップめん
- 乾物（カットわかめ、のり、切干大根、ひじき、ごまなど）
- レトルト（スパゲティのソース、どんぶりの具など）
- 缶詰（ツナ缶、コーン缶、果物缶など）

わかめ、のり、ごまはそのまま汁ものやめん類のトッピングにして、栄養価 UP！

冷蔵庫や冷凍庫、戸棚に入れておこう

- パン
- 納豆
- 卵
- 牛乳、ヨーグルト、チーズ
- 梅干し、佃煮、ふりかけ、ちりめんじゃこ
- じゃがいも、たまねぎ、にんじん
- キャベツ、トマト、きゅうり、長芋など洗うだけ、皮をむくだけ、切るだけで食べられる野菜
- しめじ、えのきなど、石づきを取ってほぐして冷凍しておく、すぐに使えて便利

そのまま食べられるものがそろっていると便利

買い物 ワンポイント

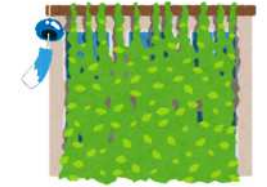
「安い！」「お得！」だからと、大袋、大ピンの物を買うのはやめましょう。使いきれずに、捨ててしまうことに…。割高でも、1人暮らし用の小さいサイズがおすすめ。冷凍できるものは、冷凍して無駄なく使いきろう！

大袋、大ピンの物を買って、友だちとシェアしてもいいかも！



食品の保存の仕方

上手に保存して使いきろう！



< 食品保存のポイント >

- ・直射日光を避ける。
- ・臭いの強いもの（芳香剤や石けんなど）をそばに置かない。
- ・湿度が高い（流し台の下など）、風通しが悪い場所は避ける。
- ・パッケージに書かれた保存方法を守る。

常温

（室温 20 前後の温度帯）

冷暗所

（温度が低く光が差さない所）

冷蔵庫内より寒い日（5 以下）、真夏日（30 以上）が続くような季節は、冷蔵庫へ保存することも考えて。

レトルト食品、缶詰
 ビン詰、乾物
 米、乾麺、インスタント麺
 未開封の調味料
 たまねぎ、バナナなど

芋類、土付きのごぼう
 新聞紙に包む
 切り分けていないかぼちゃ
 など

< 開封後食べきれない時は >

- ・缶詰 別容器に移して冷蔵庫で保存。
- ・ビン詰 冷蔵庫で保存。
- ・乾物 保存袋等に入れ密閉する。冷蔵庫に入れても良い。
- ・調味料 しょうゆ、ケチャップ、マヨネーズ等は冷蔵庫へ。

常温や冷暗所保存がきくものは、災害時に非常食としても役に立ちます。



冷凍庫での保存

庫内の温度は、-15 以下・**-18 以下**がおすすめ。

冷凍食品の保存・小分けにした食品の保存
食べきる目安は、およそ1か月

< 冷凍できるもの >

主食：ごはん、パン

肉類：肉、ハム、ベーコン、ウインナー

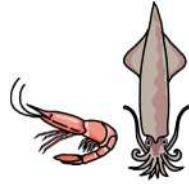
魚類：魚、イカ、エビ、ちくわ、さつま揚げ

大豆製品：納豆、刻み油揚げ、ゆでた豆

その他：ピザ用チーズ、きのこ、

にんにく、しょうが(凍ったまますりおろして使う)

調理したもの：ハンバーグ、唐揚げ、フライ、カレー
焼き魚、ゆでた青菜など。



< 上手に冷凍するには... >

1回分・1食分・1枚ずつ・バラバラにして、
ラップに包む。

(空気に触れないようにきっちり包みます。)

レンジで解凍することを考えて熱に強いラップを使いましょう

< 解凍の仕方 >

生の肉、魚の解凍は、冷蔵庫または電子レンジの
解凍機能を使って解凍する。

パンは、凍ったままトーストする。

納豆は、冷蔵庫で解凍。

基本的に、凍ったまま加熱して使う。



冷蔵庫での保存

庫内の温度：10 以下・**5 前後**がおすすめ。

生鮮食品(肉・魚)や卵、牛乳、豆腐など、『要冷蔵』
と表示されているものは、買って来たらすぐに冷蔵庫へ
入れます。

料理した物を冷蔵庫に入れる時は、常温に冷まして
から。

キャベツや白菜、ほうれん草などの葉物野菜は、
ラップでくるんで立てて保存すると型くずれしにくい。
りんごはエチレングスを多く発生させ、他の野菜の成長
(腐敗)を早めるので、ビニール袋に入れて保存。



< 冷蔵庫に保存するときは... >

肉・魚など、肉汁等が 出てくる生もの	⇒	汁が垂れないように袋等 に入れ、下段に保存
調理済みの食品、 食べ残したおかず	⇒	ラップをして上段に保存
調味料類	⇒	ドアポケットへ

- ・ドアポケットは、庫内より2~3 温度が高い。
- ・冷気の吹き出し口付近は、温度が周囲より低くなる。
水分の多いものは凍ることもあるので注意。
- ・冷気の循環が良いと省エネにもなる。
食品等の詰め込み過ぎに注意。

ごはんをよりおいしく食べるマメ知識

ごはんの炊き方の基本

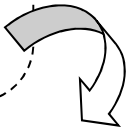
準備するもの

- 炊飯器
- 米
- 水
- 計量カップ(1合)

計量カップで米を計って、水で手早く洗う。
 炊飯器に洗った米を入れ、米の分量に合わせて目盛まで水を入れる。
 30分位おいてから(吸水時間)炊飯スイッチを押して、炊く。
 炊きあがったら、しゃもじで切るように全体を混ぜる。

炊飯器用のカップは、180mlです。
 200mlの計量カップと間違えないように!
 炊飯器用のカップがないときは、1合=180mlで換算してね。

米の計り方
 すりきりの状態で1杯



一合のお米から、約360gのご飯が炊けます。
 これは、大体コンビニで売っているおにぎり3.5個分位の量です。



おいしくご飯を食べる知恵 あれこれ

お米の保存について

保存場所

- ・涼しいところ。
- ・湿気の少ないところ。
- ・洗剤、石けんなど匂いの強いものの近くは×
- ・少量であれば、冷蔵庫の野菜室に。

保存の仕方

- ・少量ずつ。
- ・袋の口は、しっかり閉じる。



お米は乾物です

夏は虫がわくことがあるので注意

保存法：お茶や水の空ペットボトルを利用して入れておくのもおすすめ

炊きあがったら、しゃもじで切るようにほぐしておくとうんわり



ご飯の保存について

すぐに食べない分は、冷凍を。

- ・一回に食べる量を、温かいうちにラップに包み、冷ましてからジッパー付袋に入れて、冷凍庫へ。あまり厚く包まない方が、再加熱の時に短時間でできます。
- ・食べる時は、電子レンジで加熱して!(茶碗1杯分で3~4分です)

表示について知ろう ~ 買い物上手への第一歩 ~

市販されている加工食品には、さまざまな表示がされています。
内容を知って、賢く活かしていきましょう。

表示されるもの

名 称	
原 材 料 名	原則として、使用されたすべての材料を、重量の重い順に表示。
内 容 量	重量や容量、個数などで表示。
賞 味 期 限	未開封の状態、保存方法に記載されている方法で保存した場合の期限。賞味期限・消費期限の違いは下記を参照。
消 費 期 限	
保 存 方 法	開封後要冷蔵 などに注意！！
製 造 者	

保存方法については、6・7ページを見てね！

「賞味期限」と「消費期限」って??

賞 味 期 限	缶詰やスナック菓子など品質が比較的長く保持される食品に記載。品質の劣化が遅いことから、この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。
消 費 期 限	弁当や総菜など、品質の劣化が早い食品に記載。品質の劣化が早いことから、この期限を過ぎると衛生上の危害が生じる可能性が高くなります。

この他に、表示されないものもありますが、栄養成分表示、アレルギー物質に関する表示などもあります。

「栄養成分表示」については、1個当たりや100g当たりなどで表示されるので、要確認！

気をつけたい表示

ノンカロリー・カロリーオフは0 kcal ??

無、ゼロ、ノンなどの表示	100 ml あたりの熱量（エネルギー）が5 kcal 未満
低、オフ、ひかえめなどの表示	100 ml あたりの熱量（エネルギー）が20 kcal 未満

『ノンカロリー・カロリーオフ = 0 kcal』ではないので注意！

知っておこう！強調表示

強調表示とは...

欠乏や過剰な摂取が健康の保持増進に影響を与えている栄養成分について、基準を満たした食品に使われています。

多いことを強調

(例)

高たんぱく質、鉄分豊富、
ビタミンC含有、カルシウム入り、
添加、たっぷり...など

少ないことを強調

(例)

無糖、低脂肪、
カロリーゼロ、糖質オフ、
ノン...など

注意!

強調表示ではない例: 「甘さひかえめ」「うす塩味」
“甘さ”や“塩味”は味覚に関する表示なので、
「糖類が少ない」「食塩やナトリウムが少ない」という
意味ではありません。栄養成分表示を確認しましょう。

同じ食材で変身メニュー

作ってみよう カレーライス



カレーライスから にんじん・じゃがいも・たまねぎ変身メニュー

材料（1箱5皿分）

豚肉	200g
にんじん	1本
じゃがいも	2個
たまねぎ	1個
カレールウ	1箱
油	適量

【作り方】

鍋に油を熱して豚肉を炒める。
切った野菜を入れて、更に炒める。
水（800ml）を加え、沸騰したら、あく（上に浮いてくる茶色い泡のようなもの）を取り除き、野菜が柔らかくなったら、火を止める。
カレールウを加える。
ルウが溶けたら底が焦げないように混ぜながら、更に煮込んで出来上がり



食品衛生
ワンポイントメモ

肉・魚を切ったまな板や包丁は、洗って熱湯をかけましょう。

豚汁

カレーライス の【作り方】 までは一緒の手順
水（600ml）だし（顆粒OK!）みそ（大さじ3）を加えて煮て、出来上がり～

ポイント！ しょうがやにんにく（すりおろす）をお好みで加えてもおいしいよ～

肉じゃが

カレーライス の【作り方】 までは一緒の手順に、ひたひたになる位の水を加える。
しょうゆ（大さじ3）、さとう（大さじ3～4）を加えて煮込んだら出来上がり～

ポイント！ 調味料はめんつゆ（100ml）のみで作っても簡単ですよ～

ミネストローネ

カレーライス の【作り方】 までは一緒の手順（材料はサイコロ切りにしても良い。）
水（600ml）トマトジュース（小1缶）コンソメ（2個）を加えて煮て、出来上がり～
（マカロニやスパゲッティをゆでて加えても良い）

カレーライスの変身メニュー

カレーライスの組み合わせ例

カレーライス
+ サラダ
+ ヨーグルト
ビタミン、
カルシウム補給に



サラダ



ヨーグルト



変身メニュー
カレーうどん + りんご
寒い時にぴったり

カレーうどん



りんご 1/4 個



カレーうどん に変身

ゆでうどん (1袋) + めんつゆ (大さじ1)
+ 水 (400ml) = 火にかけて沸騰したら器に盛る。
カレーをかけたらい出来上がり~

昼食にいかが・・・？



カレースープ に変身

鍋に水を加え、残ったカレーをこそげながら (鍋をきれいにするようにしながら) 中火にかける。
コンソメ (1個) や塩・こしょうで味をつけ、沸騰したら溶き卵 (1個分) を回し入れる。
家にあるレタスやもやし・わかめなど入れても、おいしいですよ

カレーが終わりに近づいたら・・・

食品衛生
ワンポイントメモ
温め直しも、十分に
加熱しましょう。



ひと鍋で簡単料理



分量はおまかせ！
ひと鍋でできるから、
後片付けも簡単です。



ツナの和風スパゲティー

たっぷりの沸騰したお湯で
スパゲティーをゆでる。

1人分
材料



スパゲティーのゆで上がり
時間の3分位前に、ほぐした
しめじ、ちぎったキャベツを
加えて一緒にゆでる。



ゆであがったらザルにあげ、
ゆでた鍋に戻してツナ缶を
混ぜる。



しょうゆ、こしょうで味を
調べ、器に盛り、ちぎった
のりを散らす。

出来上がり



アレンジ！

- ・大根おろし
 - ・刻みねぎ
 - ・バター など
- プラスしてみよう

おいしくなるよ

ゆで汁はとっておいて
洗い物に使おう！
油汚れもよく落ちるよ



かんたん雑炊

鍋に水と好みのきのこをほぐし入れ、火にかける。
沸騰したら、ごはん、卵スープの素（乾燥）、カットわかめを加え
煮て出来上がり。



アレンジ！

きのこ以外に、キャベツやにんじん
など残り野菜も入れてみよう

かんたん洋風雑炊

鍋にトマトジュースとコンソメ
少々、ほぐしたきのこを入れて
火にかける。
きのこが煮えてきたら、ミックス
ベジタブル（冷凍）、ごはんを加え
ひと煮立ちさせる。
粉チーズまたはスライスチーズ
をちぎって加え、さっと混ぜて出
来上がり。

アレンジ！

- ・ハムやベーコン、
ウインナーなどを入れると
ボリュームアップ
- ・卵を割り入れて半熟状態に
加熱してもOK
- ・たまねぎをプラスすると
甘味が出ます

残り物からアレンジ！

10ページを参考に

- ・野菜スープやミネストローネを作ったあまったら、
そこへごはんやチーズを加えれば、かんたん洋風雑炊に
早変わり！



3食 食べよう！ お料理使いまわし術

1人分だけだと作りにくいお料理は多めに作って使い回そう！


1日目<夕食>

ごはん
ハンバーグ
(付け合わせ)ほうれん草のソテー
ひじきの煮つけ
みそ汁

ハンバーグの保存は「焼いてから」冷凍
電子レンジで解凍(再加熱)して食べます

ほうれん草は1把をゆでてから小分け
・今夜の分
・明日の分(冷蔵庫へ)
・冷凍して後日食べる分


残りは冷蔵庫へ冷凍も可能



2日目<朝食>

チーズトースト
ウインナー入り
野菜スープ
果物(みかん)

スープの材料は、前日の夕食準備の時に一緒に切っておきます



<昼食>

お弁当
ロコモコ丼
ヨーグルト

お弁当
ひじきごはん
ちくわの天ぷら
卵焼き
ミニトマト

ごはんにはひじきの煮つけを混ぜるだけ！

お弁当用の冷凍食品を使ってもOK

etc




<夕食>

ごはん
焼き魚(鮭)
ほうれん草のおひたし
シチュー

明日の分も一緒に焼きます

おひたしでなくサラダ風にアレンジしてもOK

牛乳やスキムミルクを加えればカルシウムの量がUP

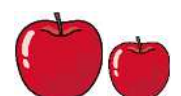


3日目<朝食>

ドリア
ほうれん草と
コーンのスープ
果物(りんご)

ごはん、夕べの残りのシチューをかけ、チーズをのせてトースターで焼く

冷凍しておいたほうれん草、冷凍コーン、コンソメだけで簡単スープ



<昼食>



お弁当
鮭ごはん
五目卵
ピーマンの塩昆布和え
きのこのきんぴら

焼き鮭は、そのままごはんのにのせてもほぐしてごはんに入れてもOK

ひじきの煮つけを卵に混ぜて...
フライパンで焼く
耐熱容器に入れて電子レンジで加熱

和風きのこスパゲティーの具やきのこうどんの具にも使える！

せん切りにしたピーマンを電子レンジにかけて加熱し、塩昆布と和えるだけ

自分のからだを知ろう！

自分の適正体重（標準体重）を知ろう！

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 2.2$$

たとえば・・・160cmの人なら

$$1.6 \times 1.6 \times 2.2 = 56.3 \text{ kg (適正体重)}$$



BMIを計算してみよう！

BMIとは、体重と身長バランス（体格指数）のこと。

やせてる？ふとってる？自分の体の目安を知ることができます。

$$\text{BMI (体格指数)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

たとえば・・・体重57kg、身長160cmの人なら

$$57 \div 1.6 \div 1.6 = 22.3$$



BMI (体格指数)	18.5未満	やせ
	18.5以上25未満	標準
	25以上	肥満

ダイエットなどで食事量が少ない状態や、偏った食事を続けていると、体調を崩したり、痩せすぎになってしまうこともあります。

バランスよく適量を食べたり、身体を動かすことでやせにも肥満にも気を付けていきましょう。



食べ方を知ろう！

なぜ、食べることが必要？

車が走るにはガソリンが必要のように、人間の体もまたスムーズに走る（機能させる）ためには、食べ物の補給が必要です。食べることの一番の目的【生きていくために必要なエネルギーや栄養素をとること】を知ろう！

どの位食べたら良いの？

1日に必要なエネルギーって？

人間は、日中動いたり勉強したりする時、また、寝ている間も脳や内臓は動いています。そのエネルギーを補給するために必要な1日の量は、下の表をチェック。

18～29歳	1日に必要なエネルギー量（目安）
男子	2700キロカロリー
女子	2000キロカロリー

コンビニ弁当やファミレス等での食事では、カロリーや塩分の表示もされていることもあるので、栄養成分表示を必ずチェック！目安を知ろう！

一食だと、男子で900キロカロリー、女子は650キロカロリーが目安だね！

1日の塩分摂取の目安量は、男子は7.5グラム未満、女子は6.5グラム未満です。

炭水化物は太る？
炭水化物が消化されたブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源なので、しっかり食べましょう。

1日2食は3皿食べよう～1・2・3でバランスごはん～

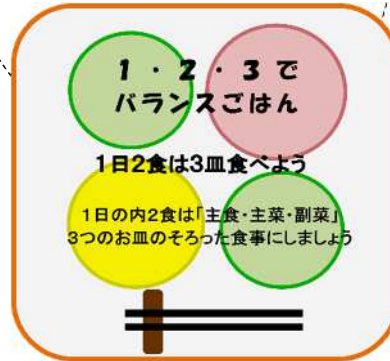
1日のうち、2食以上は3つのお皿をそろえましょう

3つのお皿とは・・・「主食」「主菜」「副菜」

【副菜】

げんきアルプちゃんの仲間
(野菜・海藻等の料理)

- ・ ビタミン・ミネラルの補給源。
- ・ 若い世代は不足しがち。今の食事に何か1品を足してみましょ。
- ・ 加熱すると【かさ】が減ってたくさん食べることができます。
- ・ 汁も具たくさんにすると副菜のお皿になります。
- ・ 葉物野菜等に含まれる葉酸(ビタミンの一種)は、貧血の予防のためや妊娠前の若いうちから意識してとることが大切。



【主菜】

パワーアルプちゃんの仲間
(魚介・肉・卵・大豆製品の料理)

- ・ 血液や筋肉を作るもと。とりすぎには注意しましょう。
- ・ 体を温めるので、朝ごはんにも食べましょ。



【主食】

ほかほかアルプちゃんの仲間
(ごはん・パン・麺など)

- ・ 体や脳のエネルギー源になるもの。また、体を温めてくれるので、朝ごはんにしっかりとりたいお皿です。
- ・ エネルギーになるためには主菜や副菜からとれる栄養素も必要なので、他のお皿と組み合わせて食べましょ。

作る時も、外食や買って食べる時も、これを意識しよう！

無理なダイエットは禁物だよ！

健康な体づくりは、今が大事！



「食べ方」の目安

がつんと食べたい「豚肉のしょうが焼き」(24ページ参照)の時には、ごはんをお茶碗(大盛り)1杯、野菜のおかずを2皿とると700キロカロリー位になります。

具たくさんみそ汁をマスターしよう！



具たくさんみそ汁とは？

野菜・きのこ・海藻などの具材を 3種類以上、70g以上 使ったみそ汁のことです。

おすすめのポイントは？

余った野菜を使い切り！無駄なく食べられる！

冷蔵庫にあまりがちな野菜。どんな具材を入れてもOKの具たくさんみそ汁は、残った野菜を上手に使えます。色々な野菜をたっぷり入れることで、野菜のうまみもプラスされて美味しいみそ汁が作れます。

食事バランスが整えやすい！3つのお皿をそろえる強い味方に！

野菜をたっぷり入れた具たくさんみそ汁は、副菜の1皿になります。

野菜は加熱することでカサが減るので、野菜をしっかり食べられるのも具たくさんみそ汁の魅力です。

さらに、野菜たっぷりの具たくさんみそ汁にたんぱく質源の食材を加えることで、主菜+副菜の2皿分に！忙しい時でも、手軽にバランスの整った野菜たっぷりの食事が用意できます。

具たくさんみそ汁は減塩みそ汁。和食の基本「みそ汁」で、薄味でもおいしく、素材のうまみを楽しもう

具たくさんみそ汁は、具がたっぷり入ることで通常のみそ汁よりも汁の量が少なくなります。その分、摂取する塩分量が減って減塩に。減塩でも、だしのうまみや、具材から出るうまみで美味しく食べられるのが具たくさんみそ汁です。今から薄味に慣れておくことで、健康につながっていきます！

料理を始める第一歩に。簡単に作れる具たくさんみそ汁を、ぜひマスターしよう！

初めて料理をする人・・・

料理が苦手な人・・・

具材を入れて煮るだけで出来るみそ汁は、作りやすくチャレンジしやすい一品です。

具材の組み合わせが自由なのもポイント 自分のお気に入りの組み合わせを探してみましょう。



作ってみよう！具だくさんみそ汁

どんな具材を使ってもOKな具だくさんみそ汁を作ってみよう！

【材料（1人分）】

- ・好きな具材 ~ 3種類以上の食材を使おう~
切った状態で、片手に乗るくらい軽く1杯(70g以上)
- ・だし汁
汁椀に、軽く1杯(7分目くらい)
- ・みそ 小さじ2くらい



だし汁の用意は...

【粉末和風だしの素を使う場合】

包装や箱に書いてある量で確認して、適量を入れます。

【煮干しからだしを取る場合】

煮干しを20~30分ほど水につけてから、沸騰させないように弱火で煮て、取り出します。朝ごはんにつくるなら、夜寝る前に水に浸けて冷蔵庫に入れておくのが、おすすめ。

取り出さず、
具として食べても
いいよ！



~ 具材の組み合わせは自由です ~

乾燥わかめ（ひとつまみ）
キャベツ もやし
豆腐

たまねぎ じゃがいも
油揚げ 小松菜

厚揚げ だいこん
はくさい 長ねぎ

おすすめの具材はコチラ

缶詰で簡単に！

サバの水煮缶 ツナ油漬缶 などの缶詰

買い置きしておけるので、+たんぱく質源のみそ汁がいつでも作れます。
缶詰は、他の料理にも応用が利くので買い置きしておく便利です

保存のきく乾物を使おう！

切り干し大根 高野豆腐 などの乾物

食材自身からもうまみがでるので、薄味でも美味しいみそ汁が作れます。
戻さずにそのまま入れられるのも簡単ポイント

忙しい時は簡単食材で！

カット野菜 きのこと など

カット野菜は袋をあけるだけ、きのこは洗わずほぐすだけ・・・
手間をかけずに作れるので、忙しい時にぴったり。
野菜ときのことを入れたみそ汁に卵をおとせば、主菜+副菜の出来あがり！

具だくさんみそ汁の具材は、バリエーションが無限大
お気に入りの組み合わせをみつけてみよう！

お財布の味方 使い切りレシピ

もやし編



マメ知識

- ◇ もやし一袋はおよそ200gです。
- ◇ もやしは新鮮なうちに生のまま水を張った容器（水は毎日換えましょう）に入れておくか、さっとゆでて密封容器に入れておくと5日くらいは日持ちします。

もやしとハムのスープ

材料		作り方
もやし	50g	
ロースハム	1枚	
水	150ml	
鶏がらスープ	小さじ1.5	
万能ねぎ	1本	
サラダ油	少々	
こしょう	少々	

ハムは半分に切ってから細切りにし、万能ねぎは小口切りにする。鍋にサラダ油を熱し、もやしをサッと炒め、ハムを加える。水と鶏がらスープを加えて煮立ったらこしょうをふり、火を止める。器に盛り、万能ねぎを散らす。

もやしのナムル

材料		作り方
もやし	50g	
にんじん	薄切り2枚	
小松菜	1株	
ごま油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
こしょう	少々	
白すりごま	小さじ1	

にんじんは細切り、小松菜は3cm程度に切る。耐熱容器に野菜を入れ、ラップをかけて電子レンジ（500W）で様子を見ながら2～3分加熱する。熱いうちに調味料と混ぜ合わせる。

もやしの豚玉蒸し

材料		作り方
もやし	50g	
水	大さじ1	
豚バラ薄切肉	2枚	
卵	1個	
黒こしょう	少々	
ポン酢	お好みで	

フライパン（小鍋）にもやしを入れて表面を平らにし、水を振りかける。の上に半分の長さに切った豚肉を並べ、真ん中にくぼみを作って卵を割り入れる。ふたをして（アルミホイルでも可）中火にかけ、火が通ったら皿に盛り、黒こしょうとポン酢をかける。

もやしのペペロンチーノ

材料		作り方
もやし	50g	
にんにく	1/2片	
赤唐辛子	1/4本	
オリーブ油	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1/2	

にんにくは薄切り（チューブのもので可）、唐辛子は小口切りにする。フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく、唐辛子を入れて中火にかけ、香りが出たらもやしを入れて炒める。火が通ったらしょうゆを回しかける。

お財布の味方 使い切りレシピ

豆腐編



マメ知識

- ◇ 豆腐1丁の重さはメーカーによって異なりますが100円程度で購入できるもの(300g程度)を想定しています。
- ◇ 残った豆腐は容器に水を張って(水は毎日換えましょう)保存すると5日くらい日持ちします。
- ◇ 保存した豆腐は加熱して食べましょう。

豆腐ステーキ

材料	
豆腐	1/2丁
万能ねぎ	1本
かつお節	小1パック
しょうが	親指大
ごま油	大さじ1
酒	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2

作り方
 万能ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。(チューブのものでも可)
 豆腐は半分の厚さに切って水気をきる。フライパンにごま油をひき、豆腐を両面焼く。
 きつね色になったら酒・しょうゆ・みりんを入れ、ひと煮立ちしたらしょうがを入れる。
 器に盛り、ねぎとかつお節をかける。

めんたい豆腐

材料	
豆腐	1/2丁
めんたいこ	大さじ1
バター	ひとかけ
万能ねぎ	1本

作り方
 万能ねぎは小口切りにし、豆腐は耐熱容器に入れる。
 ほぐしためんたいこを豆腐の上にぬる。バターをのせてラップをし、500Wの電子レンジで1分半ほど加熱する。
 万能ねぎをちらし、混ぜほぐしながら食べる。

もちり塩豆腐

材料	
豆腐	1/4丁
塩	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
こしょう	少々
乾燥パセリ	少々

作り方
 豆腐に塩を振ってキッチンペーパーで包み、冷蔵庫で3時間ねかす。
 好みの大きさに切り、オリーブ油、こしょう、パセリをかける。

豆腐白玉

材料	
豆腐	1/4丁
白玉粉	豆腐と同じ重さ
小豆あん	適量
フルーツなど	適量

作り方
 鍋にお湯を沸かす。
 ボウルに白玉粉と豆腐を入れよく混ぜ合わせる。
 ひと口大に丸め、真ん中を少し窪ませる。沸騰したお湯に入れ、浮き上がってきたらすくってザルに取り、水で冷やす。
 小豆あんやフルーツなどと一緒どうぞ。

マヨネーズもいいけど...
みんな大好きメニュー



ごまブロッコリー（保育園で人気のレシピ）

材料（作りやすい量 約4人分）

ブロッコリー	1株
にんじん	約10cm
塩（ゆで用）	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1~2
白すりゴマ	小さじ1

作り方

ブロッコリーは食べやすい大きさに切ったり割いたりする。にんじんは、せん切りにする。

鍋にたっぷりのお湯を入れ、にんじんを入れて火をつける。沸騰したら、塩をひとつまみ入れてブロッコリーを加えて好みの固さまでゆでる。

ザルにあげて水気をきり、ごま、しょうゆで和える。

【残ったブロッコリーは】
スープやカレー、シチューに。
軽くゆでて冷凍しておくと便利！

【残ったごまは】
ドレッシングに混ぜて
ごはんにかけて

水で冷やすと
水っぽく
なります。



- ・ブロッコリーは、カリウム、カロテン、ビタミンK、ビタミンCを多く含み、抗酸化作用があるという【スルフォラファン】も含んでいます。
- ・風邪予防だけでなく、がん予防にも。
- ・今は1年を通して手に入りやすいですが旬は冬。長野県産が出回る時には、ぜひ手にとって！
- ・様々な料理に、ごまを混ぜたり振りかけたりすることで、手軽にカルシウム補給 脳の働きもよくなるよ！

春雨サラダ（学校給食で人気のレシピ）

材料（4人分）

春雨	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（あれば薄口）	小さじ2
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1弱

作り方

きゅうりは2mmの輪切り、にんじんはせん切り、キャベツは5mm程度の細切りにする。

鍋にたっぷりのお湯を沸かし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。

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。ボウルに調味料を入れてよく混ぜ、
ごま油を加え混ぜる。

「材料通りに作っても、給食の味にならないんだよね」・・・
そんな声をよく聞きます。
そんな時は、ボウルにラップをしてそのまま冷蔵庫で1時間ほどなじませてみましょう。

サラダに使っている春雨は

お鍋はもちろん、スープなどでも活躍

します。サラダの場合はあらかじめゆでておきますがスープなど加熱調理の場合は、仕上げの前にそのままポン！と入れればOK。ボリュームもアップします。他にもスープ用の糸寒天や、小さくカットしてある凍豆腐、カットわかめなど、仕上げに加えるだけでボリュームも栄養価もUPする“乾物類”はおすすめ食材ですよ！

簡単リゾット

材料（1人分）

ごはん	茶碗 1 杯
たまねぎ	1/4 個
ハム	1 枚
バター (マーガリンでもOK)	小さじ 1/3
牛乳	1 カップ
鶏がらスープの素 (コンソメ顆粒でもOK)	小さじ 1/4
とけるチーズ	1 枚

作り方

ごはんは温めておく。
たまねぎとハムは細かく切る。
鍋にバターを入れて火にかけ、を炒める。
たま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。
スープの素とごはん、とけるチーズを入れ、チーズがとけるまで煮る。

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。

残りごはんでも簡単にできます。

ごはんの量が少ない時には、更にきのこやにんじん、長ねぎ、青菜、ピーマンなどの野菜を加えれば、ボリュームもアップし、1品で野菜までとれるすぐれものに。

ハムの代わりにベーコンや鶏肉を使ってもおいしい

ツナ昆布ごはん

材料（茶碗 4 杯分）

米	2 合
塩昆布	30 g
ツナ缶	小 1 缶
にんじん	1/6 本

作り方

米は洗う。
にんじんは短冊切りにし、ツナ缶は油をきる。
炊飯器に米を入れ、通常を目盛まで水を入れる。
塩昆布、ツナ、にんじんを入れる。
普通に炊飯する。

ツナ缶の油はとっておいて、あえ物や炒めもの、スープなどに使うと一石二鳥！

塩昆布の塩気やうまみで味が付くので、調味料を入れなくてもおいしく出来ます。

にんじん以外にも、きのこ類、ごぼうなどの野菜や油揚げ、こんにゃくなどお好みの具材を入れて作ってみてください。水分の多い材料を入れる時には、水を少し減らしてくださいね。



1食分ごとラップに包んで冷凍しておけば、食べたい時に電子レンジで温めて、すぐに食べることが出来ますよ。

ねばねばごはん

材料（1人分）

ごはん	1杯
納豆	1パック
オクラ	2本
しらす干し	小さじ1

作り方

オクラは5mm程度の輪切りにし、器に入れてふんわりとラップをして、500Wの電子レンジで1分半位加熱する。（ゆでてから切ってもよい）
納豆はタレと混ぜ、更にオクラとしらす干しを混ぜる。
温かいごはんに をのせて出来上がり。

オクラのうぶ毛が気になる時は、切る前に塩をまぶして、ゴシゴシこするとよいですよ。

粘りのある食べものは栄養価が高いので、食事の用意に時間がかけられない時には特におすすめです。オクラが旬の夏にぜひお試しください。刻んだ梅やゴマ、刻みのりやかつお節を加えると、更に栄養価がアップしますよ。

温泉卵

基本は応用の一歩！

材料（1個分）

卵	1個
カップ麺の空き容器（できればふたつき）	1個

作り方

卵は冷蔵庫から出して15分位置いておく。（室温にもどす）
カップ麺の空き容器に卵を入れ、沸騰した湯をかぶる位にそそぎ、ふたをして20分位おく。（ふたがなければ皿などでふたをする）
容器から出して、殻を割る。
うすめためんつゆなどをかけてどうぞ。

家でも簡単に作れます。時間を変えて、お好みの固さを探してください。

簡単親子丼

材料（1人分）

焼き鳥缶詰（タレ）	1缶
長ねぎ	10cm
卵	1個
水	缶詰1杯分
ごはん	丼1杯

作り方

長ねぎは5mmの斜め切りにする。
卵はときほぐしておく。
小さめのフライパンに焼き鳥、長ねぎ、水を入れて火にかける。
水が沸騰してねぎが柔らかくなったら、卵を加えて弱火にし、ふたをして3分加熱する。（ふたの代わりにアルミホイルでもOK）
ごはんの上に をのせて出来上がり。

お好みで、のりや七味唐辛子などをかけてもよいですね。

焼き鳥の缶詰を使うので、調味料が不要でお手軽です。
焼き鳥缶詰以外にも、サンマやイワシなどの味付け缶詰や、カツやから揚げで作ってもおいしい
（カツやから揚げを使う時はめんつゆを足してね。）

食品衛生ワンポイントメモ
肉、魚、卵を触ったら、石けんを使って手を洗いましょう。



ツナ缶とミックスベジタブルの主食アレンジ

あっさり和風編 混ぜ込むから残りごはんでもOK

材料（茶碗 4 杯分）

ごはん	4 杯
ミックスベジタブル	大さじ 4
たまねぎ	1 / 2 個
油	少量
ツナ缶	小 1 缶
しょうゆ	小さじ 4
さとう	小さじ 1

作り方

たまねぎは細かく切る。
フライパンを熱し、油をひいて とミックスベジタブルを炒める。
に油をきったツナ缶と調味料を加える。
ごはんを混ぜて出来上がり。

こっくり洋風編 ツナ缶を汁ごと使うからコクがでる

材料（茶碗 4 杯分）

ごはん	4 杯
ミックスベジタブル	大さじ 4
たまねぎ	1 / 2 個
油	少量
ツナ缶	小 1 缶
塩	小さじ 1 / 2
こしょう	少々

作り方

たまねぎは細かく切る。
フライパンを熱し、油をひいて とミックスベジタブルを炒める。
にツナ缶を汁ごとと、調味料を加える。
ごはんを混ぜて出来上がり。

楽ちん炊込み編 スイッチポンで出来上がり

材料（茶碗 4 杯分）

米	2 合
ミックスベジタブル	大さじ 4
ツナ缶	小 1 缶
しょうゆ	大さじ 2
塩	ひとつまみ

作り方

米は洗って炊飯器に入れ、しょうゆと塩を入れる。
2 合の目盛まで水を入れる。
ミックスベジタブルとツナ缶を汁ごと入れる。
普通に炊飯する。

食品衛生ワンポイントメモ

食中毒予防の 3 原則

つけない
ふやさない
やっつける

台所は清潔に！



食中毒菌が、付着、増殖していても、見た目や味に変化はありません。

手洗いは、食中毒予防の基本です。料理の時は、こまめに手を洗いましょう。
食品（洗えるもの）、調理器具もきれいに洗って使いましょう。

じゃこねぎの卵焼き

材料（1人分）

卵	1個
マヨネーズ	小さじ1
ちりめんじゃこ	大さじ1
長ねぎ	5～6cm
こしょう	少々
油	大さじ1/2

作り方

長ねぎはみじん切りにする。
器に卵を割りほぐし、油以外の材料を全て入れてよく混ぜる。
フライパンに油を熱し、強火でを一気に全部流し入れる。

- ④ 周りが固まり始めたら、フライ返しを使って、手前から向こう側へ半分に折りたたむ。
- ⑤ 中火にして両面を返しながら中まで火を通す。



ちりめんじゃこの塩気とねぎの風味がおいしい卵焼きです。

卵はフライパン全体に広げず、端の半分くらいを使うと作りやすいです。炒り卵にしてもOK。

ちりめんじゃこは、カルシウムも豊富です。32ページの「小魚トースト」にしたり、納豆に混ぜたり、おひたしに和えたりしてもおいしいですよ。

豚肉のしょうが焼き

材料（1人分）

豚しょうが焼き用肉	3枚
小麦粉	大さじ1
おろししょうが	大さじ2
さとう	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
油	適量

作り方

ビニール袋に肉と小麦粉を入れて、肉が全体に白くなるようにもむ。

の材料をボウルなどに混ぜておく。

フライパンに油を入れ、中火にかけてから肉を入れ肉の周りが白っぽくなるまで焼く。（完全に火が通ってなくてもOK）

に入れて、中火のまま、水分がほとんど無くなるまで焼く。

お皿に盛り付ける時、レタス、キャベツ、トマトなどの野菜を添えると、見た目もきれいで、食欲も出てきます。常に添え野菜を冷蔵庫にストックしておくといいですね。

薄切りたまねぎを肉と一緒に炒めても Good!



使いかけの小麦粉は、タッパーに入れるか、ジッパー付の袋に入れて保存します。小麦粉は湿気が苦手なので注意！

鶏肉のレンジ蒸し

材料（1人分）

鶏もも肉	3切
から揚げ用	(70g位)
塩	少々
こしょう	少々
酒	少々
じゃがいも	1/4個
たまねぎ	1/4個
ケチャップ	小さじ1
中濃ソース	小さじ1
さとう	小さじ1/4
耐熱容器	

作り方

鶏もも肉に塩・こしょう・酒をふっておく。
じゃがいも・たまねぎは、厚さ5mm位の薄切りにする。
ケチャップ・中濃ソース・さとうを混ぜておく。
耐熱容器に、たまねぎ・じゃがいも・の順に重ね、をかけてラップをふんわりかける。
500Wの電子レンジで5分位加熱する。肉の色が変わって火が通れば、出来上がり。

一度封を開けたものは、口をきちんと閉じて保存します。
取り分けるときは、清潔な箸、スプーンを使いましょう。

じゃがいもやたまねぎの他にも、にんじん、ピーマン、もやしなどの野菜や、えのきや、しめじなどのきのこを一緒に入れてもいいですね

食べ残した料理や作り置きのためにたくさん作った料理は、長時間室温に放置しないようにしましょう。
早めに粗熱を取り、冷蔵庫へ。



食品衛生 ワンポイントメモ

から揚げ風

自分で作っているいろいろな味付けも楽しもう！

材料（1人分）

鶏もも肉	4切
から揚げ用	(70~80g)
めんつゆ (濃縮タイプ)	小さじ2
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
油	小さじ1
片栗粉	小さじ2

作り方

ビニール袋に鶏肉・めんつゆ・しょうが・にんにく・油を入れ、袋の口をしぼり、肉に味がしみこむよう20秒位よくもむ。その後10分程度おいておく。

に片栗粉をまぶす。
クッキングシートを敷いたフライパンにをのせ、ふたをして中火で5分焼く。
鶏肉をひっくり返し、もう一度ふたをしてさらに弱火で5分焼いて、出来上がり。

味付け応用編

カレー粉や粉チーズ、辛子を加えると、違った味に！



手のかかる揚げ物も、油をもみこんだり、クッキングシートを使ったりすることで、簡単に揚げ物風のおかずができます。

大きいままの鶏肉を使うと山賊焼き風に！

万能調味料のめんつゆは、常備すると下味だけでなく、煮物、焼き物、炒め物などに大活躍しますよ。

鶏つくねの甘辛焼き

材料（3個分）

	鶏ひき肉	100g
	塩	少々
A	片栗粉	小さじ2
	しょうが	1かけ
	長ねぎ	10cm
	油	適量
	さとう	小さじ2
B	しょうゆ	小さじ2
	水	大さじ2

作り方

しょうがと長ねぎをみじん切りにする。

ボウルに、ひき肉、のしょうがと長ねぎ、Aの材料を入れてよくねり混ぜる。

を3等分にし、小判型に形を整える。中央を少しへこませておく。

熱したフライパンに油をひき、を並べる。ふたをして中火で3分位焼き、焼き色がついたら上下を返す。ふたをして、2分位焼く。

Bの材料を回し入れ、味をからめながら少しとろみがつくまで焼く。

きのこやピーマンなど、お好みの野菜をつくねと一緒に焼いて添えると見た目も豪華に！

小さく丸めて、鍋やスープの具にしてもおいしい。お弁当にもおすすめです

食品衛生ワンポイントメモ

料理の時は、生で食べるもの（野菜）肉、魚の順で料理すると、食中毒菌の汚染を防ぐことができます。

食中毒菌は熱に弱いので、食材の中心部まで十分に加熱して菌をやっつけましょう。



焼くだけ！

ミラノ風カツレツ

材料（2人分）

豚しょうが焼き用肉	2枚
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
卵	1個
パン粉	1カップ
粉チーズ	大さじ1
バター	大さじ1
(サラダ油でも)	

作り方

豚肉に塩、こしょうをふる。

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。

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。

がっつり食べたいけど、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。友だちを招いてのホームパーティーの時などにもおすすめです。

時間がある時にたくさん作り、冷ましてからラップに包んで冷凍しておく、忙しい時やお弁当のおかずになります。

粉チーズはフタをして冷蔵庫へ、パン粉は更にビニール袋に入れて冷凍庫で保管しましょう。



とりにんじん

材料（作りやすい分量）

鶏ひき肉	100g
にんじん	1/4本
油	適量
しょうゆ	大さじ1/2
さとう	小さじ1
水	大さじ1

作り方

にんじんは、3cm長さのせん切りにする。
フライパン（または鍋）に油を入れて熱し、ひき肉を入れて、全体的に白っぽくなるまで中火で炒める。
を加えて一緒に炒め、にんじんがしんなりしてきたら、の材料を加える。かき混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。

ごはんには合うおかずです。

ごはんにしても、混ぜてもおいしい

ひき肉の種類を変えたり、他の季節の野菜やきのこでもできます。

違った味も楽しんでみてください。

肉・魚用と野菜用（生食用）で調理器具を使い分ける（まな板では裏表を決めておく等）と、食中毒菌の汚染を防ぐことができます。



食品衛生ワンポイントメモ

買い物が終わったら、寄り道しないでまっすぐ帰りましょう。家についたら冷蔵品等はすぐ冷蔵庫へ。

「土」には食中毒の原因になる菌が潜んでいます。保存の時は他の食品に触れないように工夫しましょう。調理の時は、きれいに洗いましょう。

チンゲンサイのミルク煮

材料（1人分）

チンゲンサイ	1株
顆粒コンソメ	小さじ1/2
水	100ml
牛乳	100ml
塩こしょう	少々
ロースハム	1枚

作り方

チンゲンサイは、根元の方から1cm幅に切る。
ハムは細く切る。
鍋に、水とコンソメを入れ、チンゲンサイを加えて中火で火が通るまで煮る。
牛乳を加え、塩こしょうを加える。
器に盛ってハムを散らす。

牛乳を入れたら、ぐらぐら沸騰させないこと。

カルシウムが多いチンゲンサイと牛乳の組み合わせ。
ひと鍋でできる、お手軽カルシウム満点メニューです。

寒い季節にはとろみをつけて・・・

作り方 で、片栗粉（小さじ1）を水（小さじ2）で溶いたものを入れて、とろっとするまで煮る。

この時期にしっかりカルシウムをとって丈夫な骨をつくりましょう。
カルシウムは、乳製品だけでなく、ちりめんじゃこなどの骨ごと食べられる魚や、木綿豆腐や厚揚げ、ひじきやごま、小松菜などにも多く含まれます。牛乳にごまやきなこを足して飲んでもGood!

野菜とツナの卵とじ

材料（2人分）

卵	2個
ツナ缶	小1缶
野菜(きぬさや・にんじん・たまねぎ・きのこ・葉物野菜など)	切って両手に乗るくらい (大体 100g)
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1
水	大さじ4

作り方

野菜は、火が通りやすく食べやすい大きさに切る。鍋に油を切ったツナ缶、水、野菜を入れて煮る。野菜が柔らかくなったら、しょうゆ・さとうで味を付ける。割りほぐした卵を回し入れ、ふつふつと煮立って、卵が半熟になったら出来上がり。

たまねぎは薄く切った状態で、きのこはほぐして、細ねぎも刻んでから冷凍しておくことができます。

にんじんなど固い物は、いちょう切りなど、薄く、小さめに切ると火の通りが均一になります。

ツナから味が出るので、味付けが簡単！
ごはんのにのせてどんぶりにしてもおいしい！
一皿で主菜と副菜が一緒にとれます。野菜はどんなものでもOKなので、旬の野菜を楽しみましょう！

レタスとトマトのスープ

材料（1人分）

レタス	1枚
パセリ <small>(みじん切り又は乾燥)</small>	少々
ミニトマト	3個
ウインナー	2本
卵	1個
水	1カップ
コンソメ顆粒	小さじ1/2
塩、こしょう	少々

作り方

ウインナーは食べやすい大きさに切る。レタスはちぎる。鍋に分量の水を沸かし、コンソメとへたをとったミニトマトを入れて煮る。5分ほど煮たら、ウインナーと割りほぐした卵を回し入れ、レタス、パセリを加えて味をみてから塩、こしょうで調味する。

普段、生で食べている野菜も、火を通したスープにしてみると違った食感が味わえます。
鮮度が落ちてしまった野菜をどうしようかしらと思ったときに適した料理です。
レタスやパセリがしなびてしまったら、ぬるま湯にしばらくつけておくと、あらびっくり！シャキッと感もどりますよ。

食品衛生ワンポイントメモ

食中毒予防のために、割りほぐした卵は、すぐに調理しましょう。
殻にも細菌がついているので、卵を扱った後はしっかり手を洗いましょう。



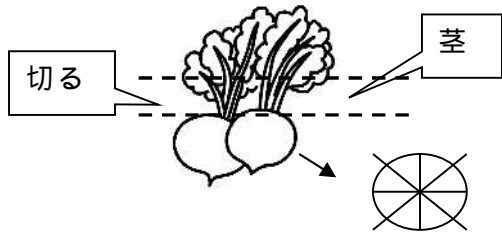
かぶの煮物

材料（1人分）

かぶ	1個
厚揚げ	1/4枚
めんつゆ (濃縮タイプ)	大さじ2
水	100ml
かぶの茎	少々

作り方

かぶの茎と根をおとし、くし形に切る
厚揚げを1cmの厚さに切る。
鍋にめんつゆ・水・ を入れ火にかける。
沸騰したら火を弱め、 を入れて、15分煮る。
更に1cm位に切ったかぶの茎を加えてさっと煮て出来上がり。



かぶは火の通りが早く、あまり長く煮ると身がくずれてしまいます。完全に火が通る前に火を止めて、しばらく置くと味がしみておいしい
また、かぶの茎はゆでて刻んで、しらす干し、塩、ごま油で和えて、ごはんにかけて食べると食がすすみます。

かぶ料理は短時間でできるので、“もう1品”におすすめ！

食品衛生ワンポイントメモ

消費期限のあるものは、期限内に食べるようにしましょう。



時間がたち過ぎていたり、少しでも怪しいと思ったら、思いきって処分することも大切です。

厚揚げのチーズ焼き

厚揚げはカルシウムも豊富！
厚揚げ料理をもう1品紹介

材料

厚揚げ	適宜
ケチャップ	適宜
とけるチーズ	適宜

作り方

厚揚げにケチャップをぬってとけるチーズをのせ、オーブントースターでこんがり焼く。

焼いた厚揚げにしょうがしょうゆをかけてもおいしい！

厚揚げは、キャベツやにんじんなどの野菜と一緒に炒めて、みそで味付けしてもGood!

かぶ炒め

かぶ料理をもう1品。
この他に、切って塩でもみ、レモン汁をかけて食べてもおいしい

材料

かぶ	適宜
かぶ葉	適宜
油	適宜
しょうゆ	適宜

作り方

かぶは5mm位の厚さに切る。葉は2cm位の長さに切る。
フライパンに油を熱してを炒め、しょうゆで味を付ける。

ごま油で炒めたり、しょうゆではなくオイスターソースで味付けをしてもおいしい

サラダあれこれ

ツナと豆腐のサラダ ある野菜なんでもOK

材料(1人分)

木綿豆腐	小 1/2 丁(50g)
ツナ缶	小 1/8 缶
ハム	1/2 枚
キャベツ	中 1 枚
きゅうり	1/4 本

*豆腐の水切り

ペーパータオルに包んだ豆腐を電子レンジ500Wで1分加熱

作り方

豆腐は水切りし、2cm角に切ってよく冷やしておく。
(豆腐の水切りは左下参照)
ハムは短冊切り、キャベツはせん切り、きゅうりは縦半分にしてから斜めに切る。

と、ツナを加えて和え、ごまマヨネーズで和える。

コールスローサラダ ハムを足すなどお好みでアレンジして

材料(4人分)

キャベツ	1/2 個
にんじん	1/4 本
たまねぎ	1/2 個
塩	小さじ1/2

作り方

キャベツは千切り、にんじんは短冊切り、たまねぎは繊維に直角に薄切りにする。

をボウルに入れ、塩を振り軽く混ぜる。

の野菜がしんなりしてきたら軽く絞りフレンチドレッシングを混ぜて出来上がり。

の状態冷蔵庫に作り置きしておく、ツナやハムを足したり、他のドレッシングでも楽しめます。取り分ける時は清潔な箸で!



レンジでポテサラ パンにはさんでもおいしい

材料(1人分)

じゃがいも	1 個	たまねぎ	1/6 個	きゅうり	1/4 本
にんじん	1/6 本	ロースハム	1 枚	マヨネーズ	大さじ2
塩、こしょう 適宜					

じゃがいもは1cm幅のいちょう切りにして水にさらす。

にんじんは薄いいちょう切りにする。

たまねぎは薄切り、きゅうりは薄めの輪切りにして塩でもみさつと水で洗って絞る。

ハムは1cm角に切る。

水をきったじゃがいもを耐熱容器に入れ、ラップをして500Wの電子レンジで5分間加熱し、にんじんも加えてさらに3分加熱する。お好みで軽くつぶす。

に とハム、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜて出来上がり。

ドレッシングあれこれ 混ぜるだけ

ごまマヨネーズ

白すりごま	小さじ1/2
さとう	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1弱

和風しょうが

油	大さじ1
おろししょうが (チューブでも)	少々
ポン酢しょうゆ	大さじ1

フレンチドレッシング

コンソメ顆粒	小さじ1/3
さとう	小さじ1/3
酢	大さじ2
油	大さじ1
こしょう	少々

ヨーグルトマヨネーズ

マヨネーズとプレーンヨーグルトを1:1で

手軽にカルシウム補給！

チーズ焼きレシピ いろいろな具材で楽しもう

野菜のピザ風 お弁当のおかずにもおすすめ

材料（1人分）

たまねぎ	5 mm 厚の 輪切りを
トマト	
じゃがいも	
とけるチーズ	1枚
塩、こしょう	少々

作り方

たまねぎ、じゃがいもを500Wの電子レンジで1分30秒加熱して、塩とこしょうをふる。アルミカップにたまねぎ、トマト、じゃがいもの順で重ね、最後にチーズをのせる。トースターで5分ほど、チーズがとけるまで焼く。

ベーコンとじゃがいも 相性抜群のコンビ

材料（1人分）

じゃがいも	1個
ベーコン	1枚
おろしにんにく	小さじ1/4
バター（マーガリンでもOK）	小さじ1
とけるチーズ (ピザ用 or スライス のどちらでも)	大さじ1
塩、こしょう	少々

作り方

じゃがいもはよく洗って芽を取り、皮つきのまま一口大に切り、ラップをして500Wの電子レンジで5分加熱する（ゆでてもよい）。ベーコンは1cm幅に切る。フライパンにバターを溶かしてにんにくを入れ、じゃがいもとベーコンを加えて炒め、塩、こしょうを入れて混ぜ、味をつける。グラタン皿に入れ、チーズをのせて、トースターで10分位焼く。アルミカップやアルミホイルをお皿の代わりに使ってもOK。

サバ缶とじゃがいも たくさん作って友だちと食べよう

材料（大人5人分位）

サバ水煮缶詰	1缶 (200g)
冷凍フライドポテト	1袋 (300g)
とけるチーズ (ピザ用 or スライスのどちらでも)	1/2袋 (150g)
20cm位のグラタン皿 (なければ大きめの深めの皿でもOK)	

作り方

サバ缶をザル等にかけて汁気をきる。グラタン皿に冷凍のままのフライドポテトを広げる。の上に、のサバを広げる。の上にとけるチーズをかけ広げる。にラップをして電子レンジで様子を見ながら3～5分位加熱する。トースターで10分焼いてもOK。

じゃがいもの芽取りの方法は、2ページを見てね！

サバ缶の汁はスープやみそ汁に入れてもおいしいですよ。

トースターで焼く時は、ラップをせず、必ずグラタン皿を使いましょう。（普通のお皿だと割れてしまうかもしれません）

とけるチーズが残ったら、明日の朝ごはんのチーズトーストに！
とけるチーズ（ピザ用）は、冷凍保存もできます。



小魚トースト（保育園で人気のレシピ）

材料（1人分）

6枚切食パン	1枚
ちりめんじゃこ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
粉チーズ	小さじ1

作り方

ちりめんじゃこ・マヨネーズ・粉チーズを混ぜ、食パンに塗る。
オーブントースターでこんがり焼く。

青のりや、ちぎったのりを混ぜても、よい香りに出来上がります。

食パンの代わりに、もちやごはんで作ってもGood!

保育園の人気おやつです。
野菜スープと一緒に、朝ごはんどうぞ

手軽にカルシウム補給!

パンプディング ~電子レンジで手軽に~

材料（1人分）

卵	1個
牛乳	150ml
さとう	小さじ2
6枚切食パン	1枚

作り方

耐熱の深めの器に卵をときほぐし、さとうを入れよく混ぜ、牛乳も入れてよく混ぜる。

に食べやすい大きさに切ったパンを入れて、卵液をしみこませる。
ふんわりラップをかけて500Wの電子レンジで様子を見ながら4~5分位加熱する。

牛乳の代わりに、オレンジジュースを使うとさわやかな出来上がりに。

長いもと松本一本ねぎ入りチヂミ

普通の長ねぎでもOK

材料（4人分）

長いも	450g
小麦粉	大さじ3
卵	2個
松本一本ねぎ	80g
塩、こしょう	各少々
めんつゆ (濃縮タイプ)	大さじ2
油	適量
【つけだれ】	
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
白いりごま	適量
ごま油	適量

作り方

長いもは皮をむいてすりおろす。ねぎは小口切りにする。
ボウルに、長いも・小麦粉・ときほぐした卵・ねぎを入れてよく混ぜたら、塩・こしょう・めんつゆで薄く味をつける。
フライパンに油をひいて、の生地を1/4ずつ焼く。最初は中火でこんがり焼き、焼き目がついてきたらひっくり返して弱火にして裏も焼く。
つけだれの材料を混ぜ合わせる。
たれをつけて、どうぞ。

大人数が集まった時でも手軽にできます。ちりめんじゃこや干エビを入れたり、いろいろな具材を楽しんで

温かくても、冷やしてもおいしい
お好みでジャムやはちみつなどをかけてどうぞ。
砂糖を入れずに塩・こしょう・チーズなどを入れて作っても

つけだれに、のりや七味唐辛子などを混ぜても。



ピーマンのツナ詰め焼き

材料（4個分）

ピーマン	2個
ツナ缶	小1缶
ゆで卵	1個
たまねぎ	1/4個
マヨネーズ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適宜

作り方

ゆで卵を作る。
ピーマンは縦半分に切って、種を除いておく。
ゆで卵、たまねぎを粗いみじん切りにしてボウルに入れ、油を切ったツナ、 の材料を加えて混ぜる。
ピーマンの内側に小麦粉をふり、4等分にした を詰める。
トースターで6～7分焼いて出来上がり。

ゆで卵の作り方は
右に！

他のピーマンレシピは
34ページに

ゆで卵も入ったツナマヨを、ピーマンに詰めて焼いたものです。
フライパンで焼く場合は、ピーマンに詰める具にパン粉を少々入れると、ひっくり返しやすく、きれいに出来上がります。お弁当にもおすすめです。

ツナマヨを、ピーマンに詰めず食パンの上のせて、トーストしたツナマヨトーストは、朝ごはんにもおすすめ！

ピーマンのような、カラフルな野菜には、感染症の予防や美肌に効果のある「カロテン」が含まれます。「油」と一緒に食べることで、吸収率がアップ！

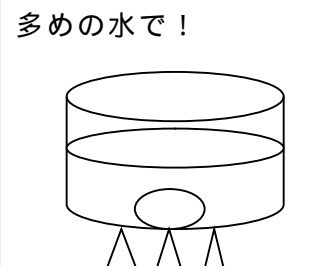
ゆでたまご ~鍋でつくる編~

材料

卵 作りたい数

作り方

鍋に卵と、たっぷりの水を入れ、火にかける。
沸騰してから13分位、弱く沸騰が続く程度の火加減でゆでる。（この位の時間で固ゆで卵に）
湯から取り出し、冷たい水で冷やしてから殻をむくときれいにむける。



多めの水で！

半熟卵は沸騰して6分位が目安です。お好みの時間を探してみてください。

ゆでたまご ~炊飯器編~

材料（1個分）

卵 1個
炊飯器

作り方

ごはんを炊くときに、米と水をセットした炊飯器の中に、洗ってアルミホイルに包んだ卵も入れる。
ごはんが炊けたら、卵を取りだし、水で冷やす。

1個だけつくりたい場合
ごはんを炊く予定があればこちらがおすすめ。
ちょっと黄身の周りが黒ずみます。

卵だけでなく、じゃがいもなど切った野菜をのせて炊飯するとゆで野菜の出来上がり

ピーマンのおかか煮

ピーマン料理を
あと2品

材料（作りやすい分量）

ピーマン	2個
しょうゆ	小さじ 1/2
和風顆粒だし (あれば、みりん)	小さじ 1/4 小さじ 1/2
水	大さじ 1~2
かつおぶし	ひとつまみ

作り方

ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り、3~5mm幅に切る。
を鍋に入れ、の材料を加えて炒り煮して、火が通ったらかつおぶしをまぶす。

冷凍枝豆があったら、豆を取り出して一緒に煮てもおいしい！
せん切りピーマンをさっとゆでて、塩昆布で和えてもおいしい1品に

カラフルパプリカ

材料（作りやすい分量）

パプリカ(赤、黄)	各1個
ピーマン 緑	3個
油	適量
しょうゆ	大さじ 1
さとう	大さじ 1/2
水	大さじ 1/2
七味唐辛子	お好みで

作り方

パプリカとピーマンはヘタと種を取り、縦に1cm幅に切る。
フライパン（または鍋）に油を入れて熱し を入れ、強めの火加減で炒める。 の材料を加え、かき混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。好みで七味唐辛子をふる。

焼き肉のたれで味付けして炒めた肉を合わせ、ごはんのにのせると「簡単ビビンバ丼」に。

成人を迎えたみなさんへ ~みんなで考えよう~

お酒を飲むようになったら、気を付けたいこと

- * 一気飲みは絶対にしない
- * 相手に無理にすすめない
- * 飲めない場合は断りましょう
- * 自分のペースで飲みましょう

成人は18歳でも
お酒は20歳から



急性アルコール中毒は
死に至る危険があります

みんなに知っておいて欲しい 妊娠・出産

「食事の量は十分ですか？」「種類はどうですか？」
~妊娠前の今から男性も女性も
健康的な生活習慣、バランスの良い食事を~

無理なダイエットは百害あって一利なし！
生活習慣や食事を見直して、健康的な体を作りましょう。

自分の適正体重
は14Pで確認
してみよう！

やせの妊婦

出産時にも
リスクが！

子どもが低体重で産まれるリスク
将来子どもが生活習慣病になるリスク



詳しくは
二次元コードから
ご覧ください



<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/88799.html>

みんなで減らそう！「食品ロス」

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。食品ロスの削減は、私たちの生活に欠かせない「食べる」ことに大きく関わる身近な課題であり、同時に国際社会の共通目標の1つでもあります。私たちの行動ひとつで世界を変えることができます。今日から減らそう、食品ロス！

< 食品ロスの発生量 >

日本国内で発生している食品ロス量は年間約523万トン！これは国民一人あたりに換算すると、1日当たり約114gで、コンビニエンスストアのおにぎり1個分の重さに相当します。日本の食料自給率は約37%で、輸入してまで食べ物を捨てていることとなります。限られた食料やエネルギーを無駄にしないためにも、食品ロス削減はとても重要な取り組みです。

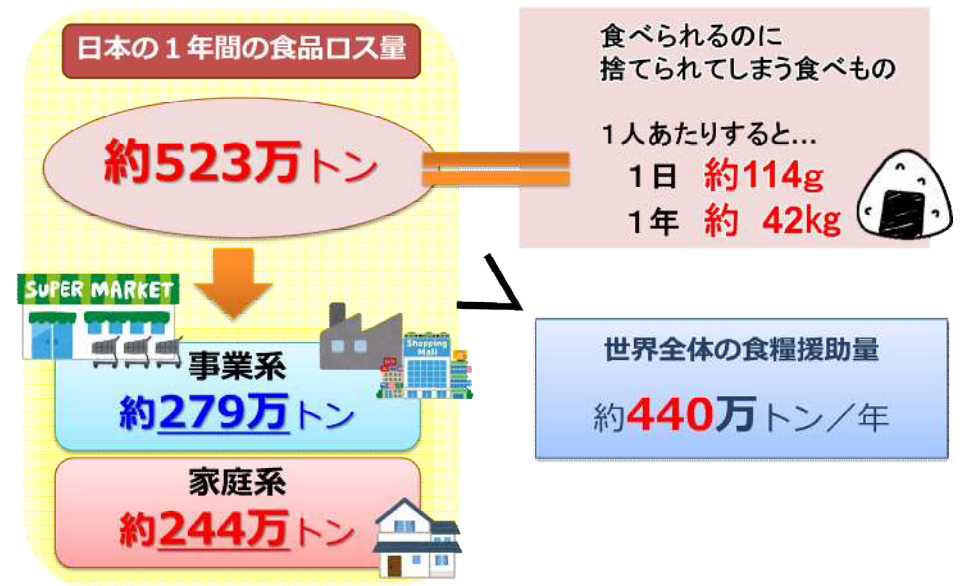
< どうしたら減らせる？ >

食品ロスは、食べ物が作られてからわたしたちがいただくまでの、生産、製造、加工、流通、小売、消費のあらゆる段階で発生しています。この問題を“自分ごと”として捉え、ひとりひとりが自分のできることに取り組むことが重要です。

わたしたちが食事をいただくまでには、食材を作った方、食材を調理した方など、さまざまな人が携わってきています。それを捨ててしまうのは“もったいない”。できることから始めてみましょう。



◇ 食品ロスの現状



資料：農林水産省及び環境省「令和3年度推計」、WFP、消費者庁HP

○今日からできること○

- ☑ 食べきれる量をよそって、美味しく食べきる
家に残っている食品を確認して**買いすぎない**
ばら売りや少量パックを活用して**使い切れる量を買う**
賞味期限と消費期限の意味を理解してお買い物をする
フードシェアリングサービスを使ってお買い物をする
傷みやすい食品は**早めに使い切る**
今まで捨てていた野菜の茎や皮などを使って料理する

松本市の取組み：残さず食べよう！30・10運動

残さず食べよう！

30・10運動

～おうち編～

家庭での食品ロスを減らすための取組みです。
毎月、家族みんなで意識しよう！

毎月**30**日は **冷蔵庫クリーンアップデー**
冷蔵庫内の期限の近いものや野菜・肉等の傷みやすいものを積極的に料理して、冷蔵庫内を整理しましょう。

毎月**10**日は **もったいないクッキングデー**
今まで食べられるのに捨てていた野菜の茎や皮を使った野菜まるごとレシピや、余りがちな食品をリメイクしていただく『もったいないクッキング』を実践しましょう。

～おそと編～

会食や宴会での食品ロスを減らすための取組みです。
将来、宴会をするときにやってみよう！

1. 注文時には**おいしく食べきれる量を注文**しましょう。

2. 乾杯後 **30**分間は、席を立たず料理を楽しみましょう。

3. お開き前 **10**分間は、自分の席で再度料理を楽しみましょう。



チャレンジ！もったいないクッキング

ブロッコリーのザーサイ

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

- ブロッコリーの茎は薄く輪切りにする。
- 耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで4分加熱する。
- 調味料を合わせておき、熱いうちによく混ぜ合わせる。

野菜の茎や皮には、栄養が多く含まれていて、味もあまり変わらないことが多いのん。



ろすのん

- 食品ロス
- 30・10運動
- もったいないクッキング

もっと知りたい方は
市のHPから



将来（進学や就職）のこと、家庭のこと、恋愛のこと...学生は、さまざまな悩みも多い時期。「こころ」が苦しくなる時もありますよね。



もし、悩んだり、心が疲れてしまったら...

レシピ1

好きなことに打ち込んで、気分をリフレッシュ!!
スポーツ・お菓子作り・本・マンガ・音楽など

スッキリ効果

レシピ2

苦しい気持ちを書き出してみよう
どうしたらいいか気付けるかも

おちつき効果

気になる悩みはどんなこと? 書いてみよう

一番の悩みは? 詳しく書いてみよう

レシピ3

深呼吸して、からだの力を抜こう

リラックス効果



でも、やっぱり一番効果があるのは...

信頼できる誰かに話す(相談)すること

友人、親、学校の先生、スクールカウンセラーなどに話してみましよう。

相談できそうな人の名前を書いてみよう

友人 _____ 家族 _____

先生 _____ その他 _____

こんな気持ちになったり、からだの調子が悪くなったら
SOSを出そう!!

楽しい事なんて
ひとつもない

誰にも気持ちを
わかってもらえない

まわりの人に迷惑を
かけている気がする

自分の居場所が
どこにもない

何もかもうまく
行かない

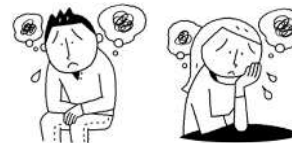
おなかが痛い

眠れない

イライラがずっと消えない

やる気がずっと出ない

食欲が出ない



こんな言い方で相談してみても?

- 友達には 「ちょっといい?」「いきなり話題変えてもいい?」
「前から相談したかったんだけど、今話してもいい?」
- 両親なら 「まじめな話なんだけど」
「怒らないで最後まで聞いて欲しいんだけど」
- スクールカウンセラーや先生なら
「最近よく眠れないのですが」
「相談したいことがあるのですが」

でも、まわりの人には相談しにくい・・・そんな時には
相談窓口 があります。



相談窓口一覧は次ページ

本当に苦しくなると、消えてしまいたいと考えることがあります。
そんな時こそ、あなたの「こころ」の声を聞かせてください。

まわりの人の SOS に気づいたら・・・

「元気がない」「食欲がない」「口数が少なくなった」
「急に怒りっぽくなった」など、いつもと違うかもと感じたら、さりげなく声をかけましょう。

「この頃元気ないけど、何かあった？」

「私で良かったら話して」

「最近調子悪いの？」 など



声をかけて、悩みを打ち明けられたら...

もしも、消えてしまいたいなんて言われたら...

まずはしっかり話を聞いてあげて。

「つらいよね」「きついのによく頑張ってきたね」

「よく話してくれたね」などの言葉を添えると心配しているあなたの気持ちが伝わります。

信頼できる大人に相談する方法を一緒に考え、一緒に相談しましょう。



こころといのちを支える
「ゲートキーパー」(松本市HP)へ



どこに相談して良いか分からないとき

よりそいホットライン

(24時間年中無休)

☎ 0120-279-338

いのちと暮らしの相談ナビ



こころ・悩みの相談

内 容	連 絡 先	受 付 時 間
エイズ・性感染症相談 検査 (要予約、匿名)	松本市エイズ相談電話 0263-40-0703	相談：平日 午前8時30分～午後5時15分 検査：お問い合わせください
青少年の心、からだ、 性についての悩み	松本市 まちかど保健室 (予約先：こども育成課) 0263-34-3291	実施場所：あがたの森文化会館 水曜日 午前10時～午後5時 金曜日 午前10時～午後4時 (水曜日の面接は予約が必要です)
思春期の体についての 心配ごとの相談	思春期・FP相談LINE (アカ外名「JFPA 思春期・FP 相談LINE」)	平日 午前10時～午後4時の間に 受付順に回答 LINE ID: @183xqhf5 で検索
パートナーからの暴力 (DV)についての相談	DV相談+ (プラス) 0120-279-889	電話：24時間無料
予期せぬ妊娠で 悩んでいるとき	にんしんSOSながの 0120-68-1192 (匿名可)	電話：24時間年中無休 メール：ninsinsos@keiroen.or.jp
性自認・性的指向 に関する相談	にじいろのまち相談 0263-39-1108	奇数月第3水曜日 偶数月第4火 曜日の午後3時～6時 (面談相談は予約が必要です)

内 容	連 絡 先	受 付 時 間
こころとからだの 健康相談	松本市健康づくり課 0263-34-3217	平日 午前8時30分～午後5時15分
死にたいくらいつらい 気持ちになったとき	松本市自殺予防専用相談 「いのちのきずな松本」 0263-34-3600	平日 午前9時～午後5時15分
若者の人生相談 就労相談・職場の悩み等 面接相談	若者お悩み相談室 (予約先：松本市青少年ホーム) 0263-26-1083	相談日時はお問合せください (事前予約時間：平日・土曜日 午前9:00～ 午後10:00 日曜日 午前9:00～午後5:00 火曜日・祝日・年末年始を除く)
様々な相談	SNS相談 (LINEやチャットによる相談)	 「厚生労働省 SNS相談」

栄養価・索引（五十音順）

ページ	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
29	厚揚げのチーズ焼き	分量適宜のため計算できず				
23	あっさり和風編	1杯分	329	6.4	6.0	1.1
22	温泉卵	卵50g	71	5.7	5.1	0.2
29	かぶ炒め	分量適宜のため計算できず				
29	かぶの煮物	1人分	123	7.3	5.8	3.4
25	から揚げ風	1人分	225	13.3	15.7	1.5
34	カラフルパプリカ	全量	184	4.0	5.8	2.6
34	カラフルパプリカ	1/3量	51	1.0	1.8	0.9
22	簡単親子丼	1人分	516	21.4	11.6	1.9
21	簡単リゾット	1人分	480	16.4	16.7	
30	コールスローサラダ	1人分	67	1.1	3.8	3.1
32	小魚トースト	1人分	263	7.6	13.6	1.6
23	こっくり洋風編	1杯分	314	6.1	6.0	1.0
20	ごまプロッコリー	1人分	26	1.6	0.7	0.3
31	サバ缶とじゃがいものチーズ焼き	1人分	288	8.3	16.6	0.4
24	じゃこねぎの卵焼き	1人分	181	8.1	16.2	0.8
27	チンゲン菜のミルク煮	1人分	116	7.0	6.9	1.6
21	ツナ昆布ごはん	1杯分	326	6.9	5.2	1.5
30	ツナと豆腐のサラダ	1人分	151	7.4	11.6	0.9
19	豆腐白玉	1/4丁	357	9.2	3.5	0.0
19	豆腐ステーキ	1/2丁	399	12.1	19.4	5.3
26	鶏つくねの甘辛焼き	1個分	89	5.2	5.3	0.7
25	鶏肉のレンジ蒸し	1人分	181	12.7	10.0	1.0

ページ	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
27	とりにんじん	全量	247	15.3	17.1	1.4
32	長いもと松本一本ねぎ入りチヂミ	1人分	196	6.1	8.3	1.5
22	ねばねばごはん	1人分	320	9.7	4.5	0.3
20	春雨サラダ	1人分	40	0.5	1.3	0.6
32	パンプディング	1人分	334	14.5	12.9	1.1
33	ピーマンのツナ詰め焼き	1個分	110	4.7	8.5	0.4
34	ピーマンのおかか煮	全量	38	2.4	0.3	0.7
24	豚肉のしょうが焼き	1人分	356	15.6	20.7	3.2
31	ベーコンとじゃがいものチーズ焼き	1人分	131	4.2	6.8	0.9
26	ミラノ風カツレツ	1人分	321	16.8	22.0	0.7
19	めんたい豆腐	1/2丁	160	10.8	12.2	1.0
19	もっちり塩豆腐	1/4丁	129	8.0	10.3	6.0
18	もやしとハムのスープ	1人分	81	4.8	6.2	0.5
18	もやしのナムル	1人分	87	2.8	7.5	0.4
18	もやしの豚玉蒸し	1人分	231	11.5	19.9	1.0
18	もやしのペペロンチーノ	1人分	88	2.2	7.8	1.3
28	野菜とツナの卵とじ	1人分	203	12.0	14.1	0.8
31	野菜のピザ風チーズ焼き	1人分	70	0.5	3.6	0.3
33	ゆで卵	卵50g	71	5.7	5.1	0.2
23	楽ちん炊き込み編	1杯分	322	7.0	5.2	0.7
28	レタスとトマトのスープ	1人分	181	9.2	14.4	1.7
30	レンジでポテサラ	1人分	303	5.5	24.4	1.1

食塩相当量には、煮汁やつけ汁の塩分量も含まれています。

1・2・3で
バランスごはん

1日2食は3皿食べよう

1日の内2食は「主食・主菜・副菜」
3つのお皿のそろった食事にしましょう



あとがき

このレシピ集の作成・配布は「第2期松本市食育推進計画すこやか食プランまつもと」で計画したものです。

平成24年度に行われた「食に関するアンケート調査」が基礎データとして使われており、高校生の皆さんにもご協力いただきました。

また、レシピ集作成にあたっては、高校家庭科教諭の皆さま、高校生の皆さまにも多大なご協力をいただきました。

本当にありがとうございました。

松本市食育推進計画や食に関するアンケートの調査結果、食育推進計画庁内関係各課の取り組みについてはこちらをごらんください。



発行 平成26年1月（令和5年10月改訂）

編集 松本市食育推進栄養士会議

（事務局：松本市保健所健康づくり課）

電話 0263-34-3217

FAX 0263-39-2523

松本市は 元気な体と心づくりを 応援します



こちらの二次元コードから、
このレシピ集をカラーで見ることが
できます。スマートフォンや
タブレットでぜひご覧ください。



食に関する情報はあふれています。
正しい情報を上手に活用しましょう。