

# *You are what you eat* ~今日、何食べる?~



松本市

## 新生活応援レシピ集 目次

### 料理を始める前に

電子レンジの活用術	1
切り方 いろいろ	3
キッチングッズの使い方	5
分かりにくい調理用語	6

### 朝ごはんレシピ

朝ごはん食べていこう！	7
主食+主菜 野菜ジュースのフレンチトースト	7
主菜 ふわふわ卵焼き	8
主菜+副菜 レンジでナス肉炒め	8
副菜 太陽の力でうまみと栄養たっぷりの ドライきのこのみそ汁	9
副菜 納豆和え	9

### カルシウムたっぷりレシピ

骨を強くするためには	10
主食 ごまじゃこチーズごはん	10
主菜 ししゃもの南蛮漬	11
鶏肉のカレーチーズ焼き	11
副菜 青菜とじゃこのマヨ炒め	12
小松菜と干しエビのさっぱり和え	12

### 鉄分たっぷりレシピ

貧血って怖いの？	13
主食+主菜 豆乳カルボうどん	13
主菜 あさりの卵とじ	14
あさり入り鉄分たっぷりオムレツ	14
副菜 小松菜とひじきのごまドレッシング和え	15
主菜+副菜 凍り豆腐とにらの卵とじ	15

### お弁当レシピ

お弁当作りのポイント	16
主食 枝豆こんぶおにぎり	16
主菜 ポークチャップ	17
ハンバーグフルーツソースがけ	17
副菜 小松菜としらすの炒め物	18
やみつきピーマン	18

### 電子レンジレシピ

電子レンジ活用のメリット	19
主食+主菜 レンジでつくるオムライス	19
主菜 がんもの含め煮	20
主菜 簡単!鶏ねぎ蒸し煮	20
副菜 キャベツとにんじんのサラダ	21
副菜 ブロッコリーのツナマヨおなか和え	21

## スポーツする人におすすめレシピ

どんな食事がいいの？給食を思い出してみよう	22
主食 餅もちきつねうどん	22
主食+主菜 鮭じゃこチャーハン	23
主菜 しっとり鶏ハム	23
薄切り豚の角煮風	24
副菜 枝豆としらすのオリーブオイル和え	24
ほうれん草の海苔巻き	25
どんなものを食べる？「試合前日、当日の食事」	25

## 手作りおやつレシピ

どんなおやつを食べていますか？	26
凍り豆腐のクッキー	26
キャラメルおさつ	27
レンジでバナナケーキ	27
ぎょうざの皮ピザ	28
にらせんべい	28
レンジでミルクくずもち	29



(P28 ぎょうざの皮ピザ)

## 新生活応援情報

3つのお皿をそろえよう	30
外食・コンビニを活用するコツ	31
おすすめレシピの組み合わせ	32
知ってる??松本の郷土食	34
給食おすすめレシピ郷土食「山賊焼」を作ってみよう!	35

## おまけの新生活応援情報

悩んだり、心が疲れてしまったら…	36
みんなで減らそう!「食品ロス」	37

栄養価・索引	38
--------	----



(P22 餅もちきつねうどん)