広告

かがやく“笑顔”のために
森永乳業 × 松本市
Matsumoto City

森永乳業株式会社は松本市と包括連携協定を締結しました。
食を通じて、松本市の健康増進と地域活性化に貢献します。

● 乳でひろがる！ アイデアレシピ

森永乳業のホームページでも家族みんながよろこぶ、おいしくて健康的なお料理のレシピをたくさんご紹介しています。
ちょっとした工夫でカルシウムやたんぱく質が簡単に摂れるレシピに早変わり。
料理のコツを動画でもご紹介中です。

森永乳業
レシピページ ➡

● 森永乳業商品のご紹介

特定保健用食品

ビヒダス
大腸には ビフィズス菌 BB536

生きたビフィズス菌BB536が腸内環境を良好にする特定保健用食品です。

許可表示：このヨーグルトは生きたビフィズス菌（ビフィドバクテリウム・ロンガムBB536）を含んでいますので、腸内のビフィズス菌が増え、腸内環境を良好にし、おなかの調子を整えます。
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

発　行　日：2023 年 2 月 17 日　初版発行
発　行：松本市食生活改善推進協議会（事務局：松本市保健所健康づくり課）
松本市丸の内 3-7　TEL.（0263）34-3217
協　賛：森永乳業株式会社
デザイン制作：生成デザイン
編集・制作協力：株式会社市民タイムス
※本書の無断転用・複写は例外を除き、著作権法上で禁じられています

松本市食生活改善推進協議会40周年記念事業

減塩でおいしくしっかり食べよう

ふるさと松本 すこやかレシピ

高齢期（フレイル予防）

ごあいさつ

松本市食生活改善推進協議会
設立40周年記念レシピ集作成によせて

松本市食生活改善推進協議会
会長　太田充子

令和４年度に、設立 40 周年を迎えた松本市食生活改善推進協議会の歴史は、長野県が長寿県として全国に知られるようになっていった年月と重なります。家族の食事作りを主に担ってきた女性たちが、「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に〝食〟について学び、食生活改善推進員（通称・食改またはヘルスメイト）として、それぞれの地域で地道に減塩活動を中心とした食育に取り組んできた歴史でもあります。その間、栄養改善・食生活改善事業普及の功績が認められ、団体と個人で厚生労働大臣表彰も受けました。これまで活動を支えてきてくださった諸先輩方、そして現在も各地区で活躍してくださっている会員の皆様に心より感謝申しあげます。

食生活改善推進協議会は、食生活を通して健康づくりを推進する全国組織のボランティア団体です。近年は男性会員も加わり、子どもからシニア世代まで、それぞれの年代に合わせた料理講習会を開くなどして食育活動に取り組んでいます。コロナ禍で思うような活動ができない期間が続いていますが、SNSを活用した動画配信など、若い世代にも注目してもらえるよう新たな情報発信方法を模索しているところです。

このたび、設立 40 周年を記念してレシピ集を作成いたしました。基本のだしの取り方から定番主菜、副菜、信州の郷土料理まで、普段の食事作りに役立てていただける会員お薦めのおいしいメニューを掲載しています。レシピ集をきっかけに、ご家族で〝食〟の大切さを話題にしていただき、当協議会の活動に少しでも関心を寄せていただければ幸いです。

固いものが食べにくくなったり、食が細くなったり、必要な栄養がなかなかとりづらくなるこの時期。食欲がわく彩り豊かなメニューや、冷凍保存できる間食メニューを紹介します。おいしく、楽しい食事に役立ててください。

詳しくは▶ 松本市食生活改善推進協議会 検索

だしの取り方

だしは料理の基本です。一度覚えれば、難しい手順ではありません。
肩の力を抜いて、気軽に挑戦してみましょう。
今回は4人分のお味噌汁をつくる量のレシピを紹介します。

出来上がり量（600ml）

水 ……780ml
かつお節 ……12g
だし用昆布 ……6g

1 昆布は固く絞った布巾などで表面を軽く拭き取り、分量の水とともに鍋に入れて30分ほど浸す。

2 鍋を弱火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出す。

3 沸騰したらかつお節を入れる。

4 再度沸騰したら火を止め、かつお節が沈むのを待つ。

5 上澄みを漉して完成。

もったいないレシピ
①昆布を細かくせん切りにして、酒・しょうゆ・みりんを1：1：1の割合で入れ煮る。
②昆布が柔らかくなったらかつお節を入れて、つくだ煮の完成！！

1 料理・調理のポイント！ 高齢期

- 手軽に作れて満足の一品。野菜のおかずを添えれば栄養バランスもOK
- おもてなしにもなります。出来上がったものは冷凍できます。

栄養量（1人分）

- エネルギー …351kcal
- たんぱく質 …18.6g
- 脂質 …17.7g
- カルシウム …14mg
- 食塩相当量 …2.6g

もち米しゅうまい

★材料（2人分）

もち米……75g
玉ねぎ……1/4個
豚ひき肉……200g
塩……小さじ1/2（3g）

A
- しょうゆ……小さじ1（6g）
- 中華だしの素（顆粒）……小さじ1（2.5g）

※写真のもち米は食紅で色づけしました

★作り方

1. もち米は洗ってボウルに入れて水を注ぎ、一晩水に浸しておく。
2. ①はたねを作る前にザルにあげておく。
3. 玉ねぎはみじん切りにする。
4. ボウルにひき肉、塩を入れて粘りが出るまで混ぜたら、③、Aを入れて混ぜ、14等分にして水でぬらした手で丸く形を作る。
5. バットに②を広げ、④の表面にまんべんなくつける。
6. クッキングペーパーを敷いた蒸し器に間隔をあけて並べ、蓋をして強火で15分程蒸す。

2 料理・調理のポイント！ 高齢期

- 見た目も華やかでかわいらしい野菜寿司です。くりぬいたトマトの中身と残ったきゅうりはスープなどにして、一緒にどうぞ。お祝い事にいかがですか？

栄養量（1人分）

- エネルギー …148kcal
- たんぱく質 …3.4g
- 脂質 …2.6g
- カルシウム …18mg
- 食塩相当量 …0.4g

ツナとコーンの野菜寿司
（野菜たっぷりの一口サイズお寿司）

★材料（2人分）

きゅうり……1/4本と1/2本
トマト……小4個
すし飯……120g
ツナ缶……20g
粒コーン……20g
レタス……1枚

［基本のすし飯］
炊きたてごはん…330g
合わせ酢
- 酢…大さじ1と1/2（22.5g）
- 砂糖…大さじ2/3（6g）
- 塩…小さじ1/4（1.5g）

炊きたてのごはんに合わせ酢を混ぜる。

★作り方

1. きゅうり1/4本は5mm角に、1/2本のきゅうりはピーラーで縦長にむく。トマトはへたを取り、小さいスプーンなどで中をくりぬく。
2. すし飯に5mm角に切ったきゅうり、ツナ、コーンを入れて混ぜ、8等分にする。
3. 4つはトマトに詰めて、残り4つは形を整え、周りにきゅうりを巻く。（トマトの大きさによってご飯の量を加減し、きゅうりの方と調整する。）
4. 器に③を盛り、レタスを添える。

3 料理・調理のポイント！ 高齢期

- 油で揚げてから煮るのでこってりとした煮物ですが、色鮮やかで食欲をそそります。
- 野菜を揚げる時は色よく、短時間で揚げてください。

栄養量（1人分）
エネルギー …200kcal
たんぱく質 …10.5g
脂質 …9.1g
カルシウム …130mg
食塩相当量 …2.3g

高野豆腐のあげ煮

★材料（2人分）

高野豆腐……2枚

A
- だし汁…1カップ（200ml）
- 砂糖…大さじ1と1/2（13.5g）
- みりん…大さじ1（18g）
- しょうゆ…大さじ1と1/2（27g）

揚げ油……適量
片栗粉……適量
パプリカ 黄、赤……各1/2個
なす……1個
ししとう……5本
（※季節の野菜でどうぞ）

★作り方

❶高野豆腐は湯をはった大きめのボウルに入れ、落し蓋をして戻し、丁寧に水気を絞る。1枚を4等分に切って、もう一度水気を絞る。

❷鍋にAを入れて弱火で温めておく。揚げ油は火にかけ170℃くらいにしておく。

❸高野豆腐に片栗粉を薄くまぶしながら、きつね色になるまで揚げ、油をきる。

❹②の煮汁を煮立て、揚げたての高野豆腐を入れ、弱火で5分ほど煮て味を含ませる。

❺付け合わせの野菜は食べやすく切り、素揚げにして一緒に盛りつける。

4 料理・調理のポイント！ 高齢期

- 急にお客様が来た時など、簡単で見た目もよい汁物です。
- ②のれんこんのしんじょは揚げてから冷凍できます。大根おろしでおろし煮にしても。

栄養量（1人分）
エネルギー …115kcal
たんぱく質 …1.6g
脂質 …6.2g
カルシウム …22mg
食塩相当量 …1.0g

蓮根（れんこん）のしんじょ椀

★材料（2人分）

れんこん……80g
長いも……30g
片栗粉……大さじ1（9g）
くるみ……6g（2かけ）
揚げ油……適宜
大根……少々
にんじん……少々
だし汁……1.5カップ（300ml）

A
- 塩…小さじ1/6（1g）
- 薄口しょうゆ…小さじ2/3（4g）

三つ葉……少々
ゆず……少々

★作り方

❶れんこんは皮をむき、すりおろす。水気が多い場合は少し絞る。長いももすりおろし、れんこん、片栗粉を入れて混ぜる。

❷①を2つに分けてくるみを芯にして丸め、170℃の油で色づくまで揚げる。

❸大根、にんじんを15cm長さの細切りにして塩をふり、しんなりさせてから紅白結びにする(写真参照)。

❹だし汁にAを加え、味をととのえる。

❺お椀に②を入れて汁を張り、ゆず、三つ葉、紅白結びを添える。

5

料理・調理のポイント！ 高齢期

●牛乳を加えることでなめらかに仕上がります。

栄養量（1人分）

- エネルギー …288kcal
- たんぱく質 …9.1g
- 脂質 …23.7g
- カルシウム …83mg
- 食塩相当量 …0.9g

卵の花のサラダ

★材料（2人分）

きゅうり……1本
にんじん……1/4本
玉ねぎ……1/3個
塩……適量
卵の花（おから生）……100g
ツナ缶……1缶（70g）

A
- マヨネーズ…大さじ3（36g）
- 牛乳…大さじ2（30g）
- 塩…少々
- こしょう…少々

★作り方

❶きゅうりは薄い輪切りに、にんじんは皮をむいて薄い半月切りに、玉ねぎは薄切りにする。

❷①を全て合わせさっと塩でもむ。

❸②の水気を絞りボウルに入れる。

❹卵の花を耐熱容器に入れ、電子レンジ（500w）で2分加熱し、冷ます。

❺③に④、ツナ缶（汁ごと）、混ぜ合わせたAを加えてよく混ぜ、味をととのえて完成。

6

料理・調理のポイント！ 高齢期

●シリシリとはせん切りにするという沖縄の方言です。
●にんじんが苦手な人でもツナと合わせることで食べやすくなります。

栄養量（1人分）

- エネルギー …123kcal
- たんぱく質 …6.0g
- 脂質 …8.3g
- カルシウム …32mg
- 食塩相当量 …0.9g

ツナと卵のにんじんシリシリ

★材料（4人分）

ツナ缶（オイル不使用）…1缶
卵…2個

A
- マヨネーズ…大さじ1（12g）
- 塩、こしょう…各少々

にんじん…2本
サラダ油…大さじ1（12g）
めんつゆ（3倍濃縮）…大さじ1（21g）

★作り方

❶ツナは汁気をきる。卵は溶きほぐしAを混ぜる。にんじんはせん切りスライサーを使うか、なければやや太めのせん切りにする。

❷フライパンに油の半分を入れ中火で熱し、卵液を流し入れる。大きく混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。

❸フライパンに残りの油を足して中火で熱し、にんじんを3分ほど炒める。しんなりしたらめんつゆを加えて炒め、ツナと②を加えてサッと炒める。

7

料理・調理のポイント！　高齢期

- シャキシャキと口当たりのいい野菜がたっぷりです。
- うどがない時期はもやしで代用するのもおすすめ。（写真はもやしです）

栄養量（1人分）
エネルギー …158kcal
たんぱく質 …10.0g
脂質 …9.8g
カルシウム …34mg
食塩相当量 …1.4g

豚肉とせん切り野菜のすまし汁

★材料（2人分）

豚うす切り肉……100g
- うど……1/4本
- 酢……適宜

にんじん……1/3本
大根……4cm
ねぎ……1/2本
絹さや……3枚
生しいたけ……2個

A
- だし汁……1.5カップ（300ml）
- 塩…小さじ1/4（1.5g）
- 薄口しょうゆ…小さじ1（6g）

★作り方

❶豚肉は細切りにする。うどは皮を厚めにむいてせん切りにし、酢水（水2カップに対し酢小さじ1）に15分ほどさらしザルにあげ、水をきる。

❷にんじん、大根は皮をむき、せん切りにする。ねぎはせん切り、絹さやはへた・筋をとって細切りにする。しいたけは軸をおとして薄切りにする。

❸鍋にAを入れて強火にかけ、煮立ったら豚肉を加える。再び煮立ったら中火にしてアクを取り、野菜を入れて2〜3分ほど煮る。

※野菜の皮、しいたけの軸は細切りにして油で炒め、きんぴらにすると無駄なく食べられます。

8

料理・調理のポイント！　高齢期

- 具だくさんで色々な栄養の摂れるおいしいスープです。
- 華やかな色合いなのでクリスマスなどにぜひ!

栄養量（1人分）
エネルギー …108kcal
たんぱく質 …5.0g
脂質 …5.6g
カルシウム …30mg
食塩相当量 …1.0g

繊維たっぷりスープ

★材料（2人分）

しめじ……60g
じゃがいも……60g
玉ねぎ……60g
ベーコン……20g
水……1.5カップ（300ml）
コンソメ……1/2個
トマトホール缶……40g
大豆水煮……40g
塩……少々
こしょう……少々

★作り方

❶しめじは石づきを取ってほぐし、じゃがいもは皮をむいて1cm角に切る。

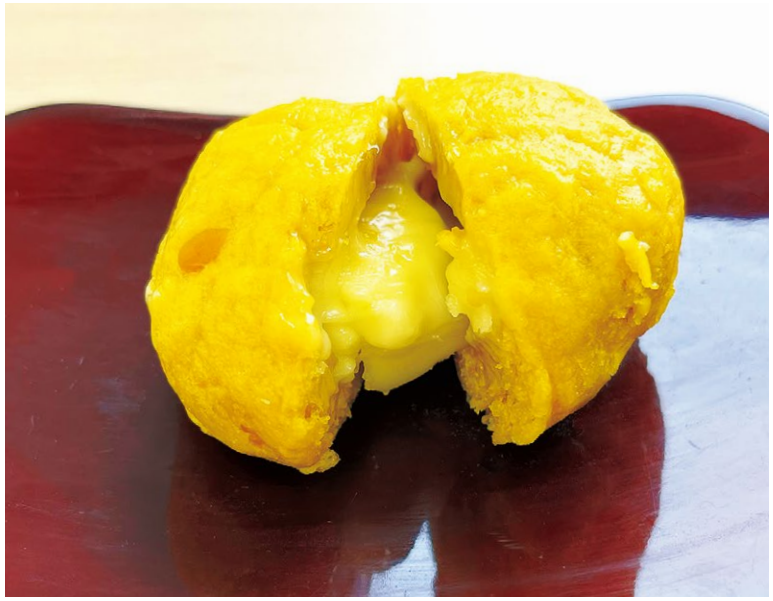
❷玉ねぎはくし切り、ベーコンは短冊切りにする。

❸鍋でベーコンを軽く炒め、①、②、水を加えて煮る。

❹コンソメ、トマト缶、大豆を加えて煮て、塩・こしょうで味をととのえる。

9 料理・調理のポイント！ 高齢期

- 米粉が入っているのでモチモチした仕上がりです。
- 温かいうちに食べると、中のチーズがとろっとします。ぜひ、温かい状態でどうぞ。
- たんぱく質やカルシウムなどが摂れるおやつです。



栄養量（1個分）
エネルギー …206kcal
たんぱく質 …7.6g
脂質 …6.9g
カルシウム …172mg
食塩相当量 …0.8g

チーズ入りかぼちゃまんじゅう

★材料（14個分）

かぼちゃ…310g〜400g

砂糖…120g

A
- **強力粉…125g**
- **薄力粉…125g**
- **米粉…50g**
- **ベーキングパウダー …小さじ1（4g）**
- **重曹…小さじ1（4g）**

プロセスチーズ（塊）…350g

★作り方

❶かぼちゃをふかしてつぶす。ボウルの中で温かいうちに砂糖を入れる。とろっとするまで水を少しずつ入れる。

❷①の中へ合わせてふるったAを入れて混ぜ、ひとまとめにしてラップをし、15〜20分ねかせる。

❸②を棒状にして、14等分に切る。

❹③をのばし14個に切ったチーズをのせて包む。

❺クッキングペーパーを敷いた蒸し器に、つぎ目を下にして入れ、強火で10〜12分蒸す。

10 料理・調理のポイント！ 高齢期

- クリームチーズを使わなくても、さっぱり、ぜいたくな味わいです。
- ブルーベリーソースは、ヨーグルトにかけるなど、いろいろなものにどうぞ。
- 大きい容器で作って切り分けてもよいです。

栄養量（1/5量）
エネルギー …115kcal
たんぱく質 …4.4g
脂質 …2.6g
カルシウム …80mg
食塩相当量 …0.0g

豆腐とヨーグルトのレアチーズケーキ風

★材料（作りやすい分量）（写真は1/5量）

粉ゼラチン…5g
（大さじ2の水に振り入れふやかしておく）

A
- **絹ごし豆腐…200g**
- **プレーンヨーグルト…200g**
- **はちみつ…50g**

グラニュー糖 …大さじ2と大さじ1（36g）

レモン汁 …大さじ1と小さじ1（20g）

ブルーベリー（冷凍）…50g

★作り方

❶ふやかしておいたゼラチンを電子レンジ（500w）で10〜20秒加熱し、溶かす。

❷ミキサーにA、グラニュー糖大さじ2、レモン汁大さじ1、①を入れて混ぜる。
※ミキサーがない場合は、豆腐とヨーグルトを先に裏ごしして他のものを加えてよく混ぜるか、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。

❸容器に流し入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。

❹ブルーベリー、グラニュー糖大さじ1、レモン汁小さじ1を耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ（500w）で2分30秒加熱し、粗熱をとる。
③が完全に固まったらかける。

11 料理・調理のポイント！ 高齢期

- 直径20cmくらいの鍋で作るとちょうどよいです。
- オーブンや型がなくてもカステラが作れます。

栄養量（1/4量）
エネルギー …213kcal
たんぱく質 …5.8g
脂質 …12.2g
カルシウム …30mg
食塩相当量 …0.2g

お鍋でつくるカステラ

★材料（作りやすい分量）（写真は1/2量）

サラダ油……30ml
薄力粉……45g
牛乳……30ml
卵黄……3個分
卵白……3個分
グラニュー糖……45g

★下準備

❶サラダ油をボウルに入れて湯煎にかけ40℃ほどの温かさにする。
❷薄力粉をふるう。
❸鍋にオーブンシートを敷く。
❹鍋の蓋にぬらした布巾をしっかり巻く。

★作り方

❶サラダ油を入れたボウルに薄力粉を加え泡立て器で混ぜる。牛乳を２回にわけて加えて混ぜ、卵黄も加えてしっかり混ぜる。
❷別のボウルに卵白、グラニュー糖を加えて、ハンドミキサーで泡立てる。（ボウルを逆さにして落ちない程度）
❸①に②をひとすくい入れ、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
❹③に残りの②を入れ、メレンゲが見えなくなるまでさっくり混ぜ、鍋に流し入れる。
❺鍋の蓋をして弱めの中火で15分加熱する。焼けたらオーブンシートごと取り出す。

12 料理・調理のポイント！ 高齢期

- おやきの定番をご家庭で作ってみてはいかがですか？

栄養量（1個分）
エネルギー …123kcal
たんぱく質 …2.5g
脂質 …2.4g
カルシウム …29mg
食塩相当量 …1.1g

おやき（野沢菜）

★野沢菜あんの材料（作りやすい分量）（8個分位）

野沢菜漬け……150g
しめじ……1パック（150g）
ごま油……大さじ1強（15g）
A｜しょうゆ……大さじ1（18g）
　｜みりん……大さじ1（18g）
　｜酒……大さじ1（15g）

★皮の材料（8個分）

- 中力粉…200g（強力粉130g+薄力粉70gでもよい）
- ベーキングパウダー…小さじ1/2（2g）
- 砂糖…小さじ2（6g）　●塩…小さじ1/3（2g）
- 酢…小さじ2（10g）　●湯（50～60℃）…150ml
- 小麦粉（打ち粉）…適宜
- オーブンペーパー…適宜　●ラップ…適宜

★野沢菜あんの作り方

❶野沢菜、しめじを細かく刻む。
❷フライパンにごま油を熱し、①とAを炒める。

★作り方

❶ボウルに中力粉とベーキングパウダー、砂糖、塩を入れよく混ぜ合わせる。酢と湯を合わせて、粉全体に回し入れ、お玉などでひとまとめになる程度に混ぜる。ぬれ布巾をかけて約2時間（最低30分以上）ねかせる。
❷まな板に打ち粉を薄くしき、①を棒状にして置き、包丁で8等分に切る。打ち粉を振りながら、それぞれを中に入れるあんより一回り大きく伸ばし、あんを包む。継ぎ目に油類がつくと皮が閉じられなくなるので、スプーンなどを使ってあんを中心に置き、注意して丸めること。包んだら、上部を平らになるよう形を整え、とじ目を下にして、オーブンペーパーの上におやきをのせる。（皮が蒸し器につかないようにするため）
❸蒸し器を火にかけ、蒸気が上がったら②を入れ、強火で10分位ふかす。
❹フライパンに油（分量外）を小さじ2程度入れ、③を並べて両面に焼き目をつける。
❺出来上がったら、すぐに食べない分は熱いうちに1個ずつラップで包む。（そうすると固くなりにくい）
すぐ食べない場合は冷凍保存し、食べるとき凍ったまま7～8分蒸すと良い。

【応用 小豆あん】 1個につき、市販のあんこ30gを丸めて包めば小豆あんのおやきができる。