

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」を配信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	
同じ食材で変身メニュー	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皿食べよう!	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

栄養価・索引

38
