

1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～



大豆の 甘辛炒め

過去のレシピは
こちらから



野菜やきのこを
たくさん入れて、
目指せ毎日野菜
350g!



材料

大豆(水煮)・・・200g
片栗粉・・・大さじ2
サラダ油・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1
★ みりん・・・大さじ2
しょうゆ・・・小さじ2

作り方

- ① 大豆は水気をきり、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油と①を入れ、表面がカリッとするまで炒める。
- ③ 一度②をフライパンから取り出す。
- ④ フライパンに★を混ぜ入れ、中火にかけて煮詰める。
- ⑤ ②をフライパンに戻し、②に★をからめる。

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり担当
電話34-3217 (直通)



30・10 運動





1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～

ポークビーンズ

材料 (4人分)

- | | |
|---------------|--|
| 油・・・・・・・・少々 | |
| にんにく・・・・0.8g | |
| 豚ひき肉・・・・100g | |
| たまねぎ・・・・80g | しょうゆ・・大さじ1/2
ケチャップ・・大さじ2
トマトピューレ・・大さじ1
こしょう・・少々
砂糖・・・・少々 |
| 大豆の華・・・・25g | |
| 大豆(ゆで)・・20g ★ | |
| じゃがいも・・・・80g | |
| にんじん・・・・80g | |



作り方

- ① にんにくはみじん切りにする。たまねぎ、じゃがいも、にんじんは1cm程度の角切りにする。
- ② フライパンに油をしき、にんにくを軽く炒めたら豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、大豆、水戻しした大豆の華(ひき肉に似た大豆加工品)の順に入れて炒める。
- ③ じゃがいもを入れ、水を少し加えフタをし、蒸す。
- ④ にんじん、じゃがいもがやわらかくなったら★を加えて、混ぜ合わせたらフタをする。
- ⑤ 5分ほど弱火で加熱し、フタをあけ、全体に味をなじませたら出来上がり。



野菜を食べよう! 目指せ1日350g



過去のレシピは
コチラ👉



30・10 運動



お問い合わせ
松本市東部給食センター
電話: 45-1120(直通)

1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～



レモンクッキー

過去のレシピは
こちらから



野菜やきのこを
たくさん入れて、
目指せ毎日野菜
350g!



材料 (10～12枚分)

小麦粉・・・カップ1 (110g)
食塩不使用バター・・・40g
砂糖・・・大さじ3強 (30g)
レモン汁 (濃縮還元)・・・大さじ1 (15g)
水・・・小さじ2 (10g)

生のレモンの場合は、
約2/3個分の
しぼり汁を使ってください

作り方

- ① 常温に戻しやわらかくしたバターに砂糖を加え、白っぽくなるまで泡だて器でよく混ぜ合わせ、レモン汁、水を少しずつ加え、さらに混ぜ合わせる。
- ② ふるった小麦粉を①へ加え、ゴムベラなどでさっくりと練らないように混ぜる。
- ③ 粉っぽさがなくなったら生地をひとまとめにし、ラップに包んで棒状にし、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
5mm程度の厚さにのばし、お好みの型で抜いてもOK♪
- ④ ③の生地を5mm程度の厚さに切り、クッキングシートを敷いた天板にのせ、170～180℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。

お問い合わせ
松本市保育課 指導担当
電話33-9857 (直通)



30・10 運動



1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～



レンジで作る

なすとささみの中華和え

材料 (4人分)

なす……小4本 (320g)

ささみ…2本 (120g)

酒………大さじ1 (15g)

塩………ひとつまみ

しょうゆ ……大さじ1 (18g)

酢 ……………大さじ2 (30g)

砂糖 ……………小さじ2 (6g)

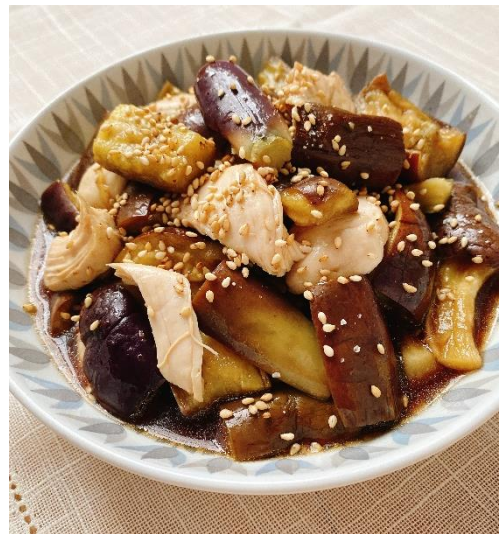
鶏がらスープのもと

…小さじ1 (2.5g)

しょうがチューブ…4cm (2g)

ごま油 ……大さじ1/2 (7g)

ごま ……………大さじ1/2 (2.5g)



作り方

- ① なすを洗ってへたをとり、半分（長い場合は3分の1の長さ）になるように切る。
耐熱皿に並べ、ふんわりラップをかけたら500wの電子レンジで3分30秒加熱する。
加熱が済んだらレンジから出し、ラップをかけたまま冷ます。
- ② ささみは筋をとってフォークで刺し、耐熱皿に並べる。☆をかけ、ふんわりラップをかけたら500wの電子レンジで2分30秒加熱する。加熱が済んだらレンジから出し、ラップをかけたまま冷ます。
- ③ ①②をそれぞれ食べやすい大きさに割く。 ※ 割くとタレがからみやすくなります！
- ④ ささみをレンジ加熱した際の煮汁に、★の調味料を加えてタレを作る。
- ⑤ ③と④を和え、お皿に盛る。ごまを振ったらできあがり。



野菜を食べよう！目指せ1日350g



過去のレシピは
コチラ👉



30・10運動



お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217(直通)

1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～



ポテトとチーズのカップ焼き

材料（4人分）

- じゃが芋・・・200g
- ベーコン・・・35g
- ★ オリーブ油・・・大さじ1
- 塩・・・少々
- 黒こしょう・・・少々
- シュレットチーズ※・・・50g
- 耐熱紙カップ・・・4枚



※シュレットチーズ：細かい短冊形に刻んであるチーズのこと

作り方

- ① じゃが芋は皮をむき、1.5cm角に切ったら水にさらす。ベーコンは細切りにする。
- ② ①のじゃが芋を下茹でする。
- ③ 茹でたじゃが芋とベーコン、★を混ぜる。
- ④ 耐熱紙カップに③を入れて、上にシュレットチーズをのせる。
- ⑤ オーブントースターで10分焼いて、チーズに焼き目がついたら出来上がり。



野菜を食べよう！ 目指せ1日350g



過去のレシピは
コチラ👉



30・10運動



お問い合わせ
松本市東部給食センター
電話：45-1120(直通)



1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～

チキンと野菜のピカタ

材料 (2人分)

- 鶏むね肉・・・150g
 なす・・・中1/2本(70g)
 赤パプリカ・・・1/4個(40g)
 かぼちゃ・・・60g
 塩こしょう・・・少々、小麦粉・・・30g
 卵・・・1個、粉チーズ・・・大さじ1
 油・・・大さじ1、ケチャップ・・・適量

アスパラやレンコン、ズッキーニなどの野菜でもOK！



作り方

- ① 鶏むね肉は1cm幅のそぎ切りにし、塩こしょうで下味をつける。
- ② なすは1cm幅の輪切り、パプリカは食べやすい大きさに切る。かぼちゃは7mm程度の幅に切り、レンジ(600W)で1～2分加熱する。
- ③ ①、②に小麦粉をまぶす。
- ④ ボールに卵を割り入れ、粉チーズと塩こしょうを加えよく混ぜる。
- ⑤ ④の卵液に③をくぐらせて、油を熱したフライパンに並べる。
- ⑥ 両面をしっかりと焼き、火が通ったらお皿に取り出し、お好みにケチャップと付け合わせ用の野菜を添える。



野菜を食べよう！ 目指せ1日350g



過去のレシピは
コチラ👉



30・10運動



お問い合わせ
 松本市保健所 保健予防課
 電話40-0701(直通)

1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～



お茶殻と 皮付きりんごの 簡単蒸しケーキ

過去のレシピは
こちらから



野菜やきのこを
たくさん入れて、
目指せ毎日野菜
350g!



材料（2人分）

お茶殻（緑茶・紅茶など）・・・1～2回分
りんご・・・・・・・・・・・・・・1/2個
ホットケーキミックス・・・100g
牛乳・・・・・・・・・・・・・・60ml
卵・・・・・・・・・・・・・・1個

作り方

- ① りんごは皮付きのまま、1センチ角の角切りにする。
- ② 材料を全て炊飯器の釜に入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ③ 通常の炊飯モードで1回炊く（生焼けの場合はもう一度炊飯する）

※3合炊きの炊飯器使用。

5.5合炊きの炊飯器の場合は倍量で作るのがおすすめ。

お問い合わせ
松本市環境・地域エネルギー課
電話34-3268（直通）



1日2食は3皿食べよう
～1・2・3でバランスごはん～



ぷるぷる豆乳甘酒ゼリー

過去のレシピは
こちらから



野菜やきのこを
たくさん入れて、
目指せ毎日野菜
350g!



材料（4人分）

無調整豆乳・・・200ml
甘酒（粒なし）・・・200ml
粉ゼラチン・・・5g
水・・・大さじ1
ゆで小豆・・・適宜

作り方

- ① 粉ゼラチンを分量の水でふやかしておく。
- ② 豆乳と甘酒を鍋に入れ中火で温め、ふっふっし始めたら火からおろす。
- ③ ②に①を入れ、よく混ぜ溶かす。
- ④ 器に注ぎ粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ お好みで、ゆで小豆を盛り付ける。

優しい甘さで子ども
から大人まで

抹茶やココア
パウダーに変えても

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり担当
電話34-3217（直通）



30・10運動



1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～



さつまいももち

過去のレシピは
こちらから



野菜やきのこを
たくさん入れて、
目指せ毎日野菜
350g!



材料（5個分）

さつまいも・・・200g
片栗粉・・・大さじ5強
サラダ油・・・小さじ1
砂糖・・・大さじ1と1/2
しょうゆ・・・小さじ2弱
水・・・小さじ1

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて切り、柔らかくなるまで加熱する。
- ② ①を熱いうちにつぶし片栗粉を加えて混ぜ、等分にして丸め、つぶして平たくする。
- ③ フライパンに油を熱し、②を弱火で軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 耐熱容器に★を入れ、電子レンジ（500W）で10秒程度加熱しタレを作る。
- ⑤ ③に④のタレをからめてできあがり。

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり担当
電話34-3217（直通）

さつまいもの代わりに
じゃがいもやかぼちゃで
もおいしくできます♪



1日2食は3皿食べよう
～1・2・3でバランスごはん～



過去のレシピは
こちらから



野菜やきのこを
たくさん入れて、
目指せ毎日野菜
350g!



材料 (4人分)

キャベツ・・・90g
にんじん・・・20g
冷凍えだまめ・・・20g
ツナフレーク・・・20g
酢・・・小さじ1
油・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1
塩・・・少々



作り方

- ① キャベツ、にんじんは細切りにする。
- ② ①と冷凍えだまめをさっとゆでて、流水で冷やす。
- ③ ②の水気を切りツナフレーク、★を加え、よく混ぜたら出来上がり。

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり担当
電話34-3217 (直通)



30・10 運動



1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～



フライパンで りんごケーキ

過去のレシピは
こちらから



野菜やきのこを
たくさん入れて、
目指せ毎日野菜
350g!



材料 (直径26cmのフライパン1台分)

りんご・・・1個
ホットケーキミックス・・・200g
卵・・・1個 牛乳・・・140ml
油・・・大さじ1/2 バター・・・10g
シナモン・・・少々 グラニュー糖・・・少々

作り方

- ① りんごは皮つきのまま縦4等分のくし形に切り、種と芯を取り除いて7mm位の厚さの薄切りにする。
- ② ボウルに卵を割り入れ、牛乳を加え泡だて器でよく混ぜる。
- ③ ②へホットケーキミックスを加え、さっくり全体を混ぜる。
- ④ フライパンに油とバターを入れて中火で熱し、一度火を止め、
①のりんごの皮目を下にして、放射状に並べる。
- ⑤ りんごを並べたら、弱火にかけて、シナモンとグラニュー糖を全体にまんべんなくふり、③の生地を流し入れ、ふたをしてごく弱火で20～30分程焼く。

※焦げやすいので、火加減はごく弱火に。真ん中に竹串などを刺してみて、

何もついてこなければOKです♪

お問い合わせ

松本市保健所 健康づくり担当

電話34-3217 (直通)



毎日30・10運動



1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～



ブロッコリーの 茎海苔巻き

過去のレシピは
こちらから



野菜やきのこを
たくさん入れて、
目指せ毎日野菜
350g!



材料（2人分）

ブロッコリーの茎・・・1本分
梅干し・・・・・・・・大1／2個
海苔（おにぎり用の細長いもの）
・・・・・・・・3枚

作り方

- ① ブロッコリーの茎を細長く切り、茹でる。
- ② 茎と梅干しをあえて、海苔で巻いて完成。

お問い合わせ
松本市環境・地域エネルギー課
電話34-3268（直通）



30・10運動

