



1日2食は 3皿食べよう ～1・2・3で バランスごはん～



たらの オイマヨ焼き

材料（4人分）

- たら・・・4切れ（一切れ50gくらい）
 ① オイスターソース・・・小さじ1
 マヨネーズ・・・40g
 酒・・・小さじ1/2
 おから・・・6g
 こしょう・・・少々
 耐熱紙カップ・・・4枚

作り方

- ① ①の材料を混ぜ合わせる。
- ② たらを耐熱紙カップへ並べ、上に①をかける。
- ③ オーブン220度で15~20分を目安で焼く。
 ※一部のみ焦げてしまう場合は、上にアルミホイルをかぶせて調整する。

1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



過去のレシピは
コチラ



まつもと
だいす
大作戦

これが基本の3皿です！



野菜・海草・きのこなど
を使った料理
3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など
2皿め 主菜



ごはん・パン・麺類など
1皿め 主食



具だくさんの汁物など
3皿め 副菜

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217（直通）