

中学を卒業するみなさんへ 新生活応援レシピ集

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かか和え | 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)

料理を始める前に

電子レンジの活用術



スイッチ一つで加熱でき、料理の温め直しはもちろん、食材の下ごしらえ、下ゆでにも使えて便利な電子レンジ。コツを覚えてどんどん活用しましょう！

★お皿の置き方のポイント

<ターンテーブルタイプ>（お皿が回るタイプ）

ターンテーブルの外側の方が電磁波が強く当たるので、お皿は外側に置くとしっかり温まります。

<フラットテーブルタイプ>（回るお皿がないタイプ）

庫内に電磁波が拡散する作りになっているので、お皿は中央においておけば大丈夫です。

★どんな時にラップをする？

<ラップの効果>

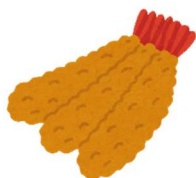
- ・熱を閉じ込めて、温め効率を上げることができます
 - ・水蒸気を閉じ込めて、しっとり仕上がります
 - ・飛び散りを防止します
- など

ラップをするもの

- ・しっとり仕上げたいもの（煮物や冷凍ごはん、肉まんなど）
- ・油がはねやすいもの（肉料理、焼きそば、カレーなど）

ラップをしないもの

- ・カラッと仕上げたいもの（揚げ物など）
- ・水分を飛ばしたいもの（湿気たのりなど）
- ・カリカリさせたいもの（チーズ、ポテトなど）



★電子レンジの加熱時間

家にある電子レンジのワット数を確認してみましょう。

ワット数によって、同じものでも加熱時間が変わってきます。

600Wを1とすると、500Wは1.2倍、

700Wは0.8倍の時間がかかります。

このレシピ集では、**電子レンジ加熱は500～600Wを想定**していますので、下記の表を参考にしましょう。



ワット数の違いによる「電子レンジの加熱時間」換算表

| 500W | 600W | 700W |
|----------|----------|----------|
| 1.2 倍 | 基準 | 0.8 倍 |
| 1 分 10 秒 | 1 分 | 50 秒 |
| 1 分 50 秒 | 1 分 30 秒 | 1 分 20 秒 |
| 2 分 20 秒 | 2 分 | 1 分 40 秒 |
| 3 分 | 2 分 30 秒 | 2 分 10 秒 |
| 3 分 40 秒 | 3 分 | 2 分 30 秒 |
| 4 分 10 秒 | 3 分 30 秒 | 3 分 |
| 4 分 50 秒 | 4 分 | 3 分 30 秒 |
| 5 分 20 秒 | 4 分 30 秒 | 3 分 50 秒 |
| 6 分 | 5 分 | 4 分 20 秒 |
| 6 分 40 秒 | 5 分 30 秒 | 4 分 40 秒 |
| 7 分 10 秒 | 6 分 | 5 分 10 秒 |

<カリカリチーズの作り方>

材 料 スライスチーズ 2 枚

作り方 スライスチーズは4等分し、クッキングペーパーにのせ、ラップはせず、電子レンジ600Wで1分30分程度加熱。軽く色づいたら、粗熱をとってできあがり！

★野菜の下ごしらえには・・・

野菜をゆでる代わりに電子レンジで蒸し調理ができます。
お弁当のすき間に入れる少量のブロッコリーやかぼちゃなどを加熱するのにおすすめです。また、いも類など火の通りにくい食品を炒める時などに、あらかじめ電子レンジで加熱しておく
と短時間で調理できます。

耐熱容器に入れ、ラップをして、右の表の加熱時間を参考に調理
してみましょう。

また、野菜を加熱する専用の容器もあるので、活用するのも
よいです。



★電子レンジにかけてはいけないもの

- ・アルミホイルや金属の飾りがついた皿
→ 電磁波を反射して火花が散り危険！
- ・ガラスやプラスチックの容器 → 破損する可能性があります。
- ・木製の食器 → 劣化が早まります。

必ず陶器や電子レンジ可の記載がある

耐熱容器を使いましょう。

- ・殻や膜に覆われているもの（卵・栗・ソーセージ・たらこなど）
→ 内側から温まって圧力が上がり破裂して危険！
空気の逃げ道を作ってあげるとよいです。
○卵は殻から出して、ほぐしたり、黄身に穴をあけてから
加熱してください。
- ソーセージは輪切りにしたり、切り込みを入れたりすると
よいです。
- たらこなどは絶対電子レンジにかけないでください。

| | 野菜の種類 | 量（100g） | 時間 |
|---------------|---|---|--|
| 水気が多い野菜・きのこ | もやし、しめじ、しいたけ、 マッシュルーム、まいたけ、 えのきたけ など  | 両手にのる くらい1杯  | 50秒 から 1分くらい |
| 葉を食べる野菜 | ほうれん草、キャベツ、ニラ、 小松菜、チンゲン菜、白菜、など ※ ほうれん草は アクが出るので、 加熱後に流水で洗おう。  | 切った状態で 両手にのる くらい1杯  | 1分30秒 くらい |
| 実・くき・ほみを食べる野菜 | アスパラ、ブロッコリー、 なす、さやいんげん、 ピーマン、さやえんどう、 長ねぎ など  |  | 1分30秒 から 2分くらい |
| いも・根菜 | いも類、かぼちゃ、枝豆、 かぶ、とうもろこし、 たまねぎ、れんこん、 にんじん、ごぼう、大根 など  | 切った状態で 片手にのる くらい1杯  | 2分 から 3分くらい 火が通ったか つまようじを 刺して確認しよう。 |

※ 切り方、用途によって加熱時間が前後しますので様子を見ながら加熱しましょう。

600Wの電子レンジを使用する場合の目安です

料理を始める前に

切り方 いろいろ



わぎ 輪切り・こぐちぎ 小口切り

球状や、太くて長い食材(輪切り)細長い食材(小口切り)をそれぞれ端から切る



うすぎ 薄切り

食材を、端から薄く切る



せんぎ せん切り・ほそぎ 細切り

食材を薄く切り、それを1mm幅に切る



みじんぎ みじん切り

せん切りにしたものを3mm角以下に刻む



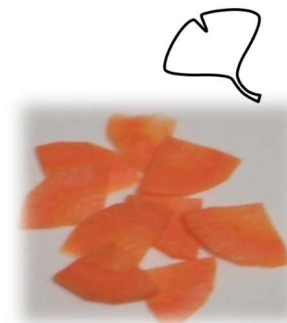
はんげつぎ 半月切り

輪切りにしたものを半分に切る
または、円筒状の食材を、縦に半分に切ってから、端から切る



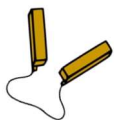
いちようぎ いちよう切り

半月切りを半分に切る
または、円筒状の食材を、縦に四等分に切ってから、端から切る



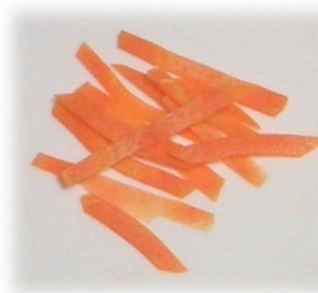
ひょうしぎ 拍子木切り

長さ5cmくらい、幅は7~8mmくらいの棒状に切る



たんざくぎ 短冊切り

厚さは薄く、長方形に切る



ささがき

えんぴつを削るように、包丁を寝かせて薄く切り落とす
包丁の代わりにピーラーでもよい



料理を始める前に

切り方 いろいろ

さいのめ^ぎ切り

1 cm角くらいの
サイコロ型に切る



しきし^ぎ色紙^ぎ切り

正方形に薄く切る



ひと^{くちだい}口大

だいたい2 cm角



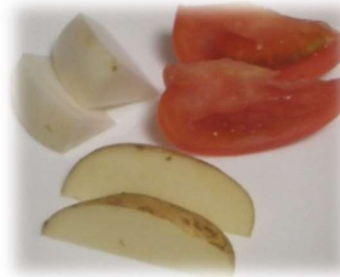
なな^ぎ斜^ぎめ切り

円筒形の食材を
端から斜めに
切る



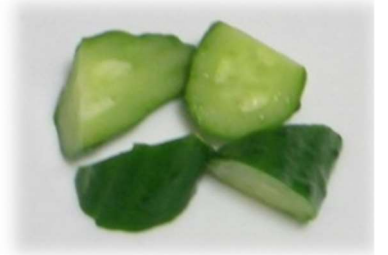
くし^{がたぎ}形切り

球状の食材を、
上から見て6～
8等分に切る



らん^ぎ乱^{まわぎ}切り(回し切り)

円筒形の食材
を、回しながら
切り口が上に来
たところで大き
めの斜め切りに
する



ざく^ぎ切り

細長い食材や葉物
野菜を3～4 cmの
長さにざくざく
切る



石づきをおとす

写真のように、きのこの
かたい部分のみを
切り落とす



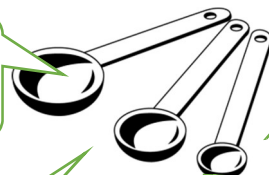
料理を始める前に

キッチングッズの使い方

～計量スプーン～

大さじ 1 杯
15 ml

小さじ 1 杯
5 ml



計量スプーンや計量カップは、粉物はすり切り、液体はふちまでしっかり入れて 1 杯です。

(3 本セットの場合)
一番小さいスプーン 2.5 ml
(小さじ 1/2)

| | 小 さ じ 1 杯 | 大 さ じ 1 杯 | | 小 さ じ 1 杯 | 大 さ じ 1 杯 |
|------|--------------|--------------|--------|--------------|--------------|
| 水 | 5 g | 15 g | 酒 | 5 g | 15 g |
| しょうゆ | 6 g | 18 g | マヨネーズ | 5 g | 14 g |
| みそ | | | ドレッシング | 6 g | 18 g |
| ソース類 | | | 油 | 5 g | 15 g |
| みりん | 3 g | 10 g | 小麦粉 | 3 g | 9 g |
| 砂糖 | | | 片栗粉 | 3 g | 9 g |

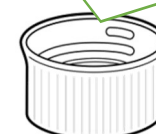
～計量カップ～

計量カップは、容量が 200 ml のものがおすすめです。
一つのカップで粉ものやお米の量が量れるものだと使い回せます。
料理用デジタルはかり（キッチンスケール）があると、さらに便利です。

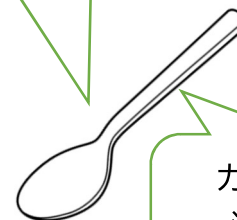
～身近な容器も 計量スプーン代わりに～

ティースプーン
液体なら 4 ml
粉ものなら 2 g

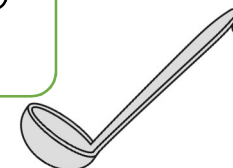
ペットボトルのキャップ
小さじ 1 位



カレースプーン
液体なら 8 ml
粉ものなら 4 g



おたま
液体なら 80 ml
粉ものなら 30 g



～調理ばさみ～



調理ばさみは、葉物野菜を切るなど、包丁の代わりにもなります。「まな板や包丁を使う場所がなかったり、片付けが大変」という時、手軽に使えます。特に肉を切る場合におすすめです。肉を切った後は洗剤でしっかり洗いましょう

～皮引き(ピーラー)～

野菜の皮をむくだけでなく、包丁の代わりに野菜を切ることもできます。薄く、細く切りたい時におすすめです。横についている“でっぱり”を使って、芽をえぐり取ります。

じゃがいもの芽は、毒があるので、必ず取りましょう。包丁の刃元を使っても芽をとれます。



分かいにくい調理用語

| ことば | たとえば・・・ | どんな意味? |
|--------|------------------|-------------------------------|
| むらす | ふたをして、むらす | 加熱することをやめて、ふたやラップをして余熱で火を通すこと |
| ねかす | 下味をつけた肉を冷蔵庫でねかす | 何もせず、おいておくこと。味がしみこみやすい |
| さらす | 切った野菜を水にさらす | たっぷりの水に2～3分浸けること |
| ほぐす | しめじの石づきを取ってほぐす | 固まっている食材を手でバラバラにすること |
| ひと煮立ち | 調味料を入れて、ひと煮立ちさせる | 沸騰してから5～10秒ほど煮ること |
| さっと・・・ | さっと炒める さっと煮る | 食材の周りだけ火が通るくらい、手早く加熱すること |
| | さっと混ぜる | 調味料や複数の食材が均等になるくらい素早く混ぜること |

～水加減～

ひたひた

食材が少し水から顔を出すくらい



かぶるくらい

食材がちょうど隠れるくらい



たっぷり

食材が十分に全てつかえるくらい



～水をきる～

★野菜はザルにあげて、ザルを上下にふったり、しばらく置いて、水気を落とします。

★キャベツや小松菜など、葉物野菜の水気をさらにしっかりきる方法は



野菜の入ったザルに、同じくらいの直径のボウルをかぶせる。
両手でしっかりと押さえ、上下に振る。
水が飛ぶので、流しの中でやってね!

★缶詰はふたを少しあけて、すき間から中身が落ちないように缶を斜めにして水分をきります。

～あいまいな量～

少々

親指と人差し指でつまんだ量。こしょうなら、ビンをふた振りで出るくらいの量



ひとつまみ

親指・人差し指・中指の3本の指でつまんだ量



ひとかけ

しょうがは親指の指先から第一関節までくらいの大きさ。にんにくは、1個の球根のうち1片



ひと株

ほうれん草や小松菜などの葉物野菜の数え方



一把(いちわ)

いくつかの株をまとめて束にしたもの





朝ごはんレシピ

朝ごはん食べていこう！



主食＋主菜

★野菜ジュースのフレンチトースト



ポイント

チーズを乗せたものと、
乗せないもので味の
違いを楽しんでください。
野菜ジュースはトマト
ベースのものがおすすめ

★材料(2人分)

| | | | |
|---------------|-------|---------|------|
| 6枚切り食パン | 3枚 | バターまたは油 | 10g |
| 卵 | 2個 | スライスチーズ | 2枚 |
| 野菜ジュース(食塩不使用) | 130ml | 黒こしょう | お好みで |

★作り方

- ① 大きめのボウルか、バットに卵を割りほぐし、野菜ジュースを加えよく混ぜる。
- ② 食パンは、1枚を1/4(十文字)に切って、①の卵液に浸す。
- ③ フライパンにバターを入れ火にかけ、焦がさないように中火で②を焼く。
- ④ 片面にやや焦げ目がついたら裏返し、1/4に切ったスライスチーズを1切ずつのせてふたをして中心まで火が通るように、裏面も焼く。
食パン1枚分(4切れ分)は、チーズを乗せないで焼く。
- ⑤ お好みで黒こしょうをふる。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 401kcal | 16.3g | 17.7g | 1.9g | 166mg | 1.4mg |

★朝ごはんを食べてスイッチを入れよう★

①頭のスイッチ！

脳に必要な栄養が送られて、午前中からしっかり頭が働きます。

朝ごはんを食べる人の方が、成績が良いという報告も！

②体のスイッチ！

朝ごはんを食べると体温が上がり、元気に活動できます。

③おなかのスイッチ！

お腹が刺激され、お通じの改善につながります。

★睡眠ホルモンを作るなど、睡眠にも関係するので、心の健康にも影響することがわかっています。

新生活、朝ごはんを作る習慣を身につけてみませんか？

- ・何を作ればいいのかわからない
- ・朝から調理をするのは大変…

↓そんなあなたに！簡単レシピそろってます↓

●松本市ホームページ●

「パパッと簡単！アルプちゃんと朝ごはん」

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/104336.html>

☀️ 朝ごはんレシピ ☀️

主菜

★ふわふわ卵焼き



★材料(2人分)

| | |
|------------|------|
| 卵 | 2個 |
| 「牛乳 | 大さじ3 |
| ④ パルメザンチーズ | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| 「こしょう | 少々 |
| 油 | 小さじ2 |

★作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐす。
- ② ④を入れ、よく混ぜる。
- ③ 卵焼き用のフライパンに油を熱し、②を少しずつ流しながら巻いていく。
- ④ お皿にとり、冷めたら食べやすい大きさに切り分ける。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 150kcal | 8.2g | 12.4g | 0.5g | 91mg | 0.8mg |

ポイント

牛乳を入れることでふわふわ食感、カルシウムUPの卵焼きになります。卵焼きが難しい場合はスクランブルエッグにしても良いです。パンにはさんで、ケチャップで味付けしても美味しい！

パルメザンチーズが沈みやすいので、フライパンに流す時はよく混ぜながら注いでください。

主菜＋副菜

★レンジでナス肉炒め



★材料(2人分)

| | | | |
|-------------|--------|---------|--------|
| ナス | 3本 | 「みそ | 小さじ2 |
| 豚ひき肉 | 120g | しょうゆ | 小さじ2/3 |
| ごま油 | 小さじ1 | ④ 砂糖 | 小さじ2/3 |
| ④ 「しょうがチューブ | 小さじ1/2 | 片栗粉 | 小さじ2/3 |
| 「酒 | 小さじ2 | 「顆粒中華だし | 小さじ1/3 |

★作り方

- ① ナスは小さめの乱切りにする。
- ② 耐熱ボウルにひき肉と④を入れてよく混ぜ、ふんわりとラップをかけたら電子レンジで2分加熱する。
- ③ 電子レンジからボウルを取り出してよく混ぜ、①をのせてごま油をまぶし、同様に電子レンジで6分加熱した後、よく混ぜる。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 191kcal | 11.2g | 12.8g | 1.4g | 33mg | 1.2mg |

ポイント

レンジでチンだけでできちゃう簡単料理！チンした直後のボウルはとても熱いので気をつけてください。

朝ごはんレシピ

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



第5回具だくさんみそ汁コンテスト受賞レシピ
給食に出たらいいな部門最優秀賞

ポイント

ドライきのこを使った、ごはんにもパン
にも合う時短みそ汁です。晴れた日に
野菜を干すと「うまみ」が増し、きのこ
ではビタミンDという「栄養素」もUP
します。

★材料(4人分)

| | | | |
|-------|------|----------|-------|
| ぶなしめじ | 40g | 長ねぎ(緑部分) | 少し |
| エリンギ | 20g | 太陽の光 | 7時間分 |
| まいたけ | 40g | みそ | 20g |
| ひらたけ | 20g | 水 | 630ml |
| しいたけ | 60g | かつお節 | 10g |
| えのき | 60g | 豆乳 | 120ml |
| ベーコン | 100g | | |

作り方動画は
こちらから↓



★作り方

- ① きのこを食べやすい大きさに切り、ザルに入れて太陽の光の
あたる場所で干す。(天気の良い日の朝に干して、夕方取り込む)
- ② ベーコンを好きな大きさ(大きめがおすすめ)に切る。長ねぎは
小口切りにする。
- ③ 水630mlに対しかつお節10gで、かつおだし480mlをとる。
- ④ きのことベーコンをだし汁で煮る。
- ⑤ みそを溶き、豆乳を入れる。(沸騰させない)
- ⑥ 盛り付け、長ねぎをのせる。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|--------|-------|------|-------|-------|-------|
| 93kcal | 8.4g | 4.2g | 1.3g | 14mg | 1.3mg |

副菜★納豆和え



★材料(2人分)

| | | | |
|----------------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| 小松菜 | 150g (4~5 株) | | |
| にんじん | 1cmくらい(10g) | | |
| ひきわり納豆 | 1 パック(40g) | | |
| しょうゆ (付属のたれでも OK) | 小さじ 1 (付属のたれの場合 1 袋) | しらす干し | 大きじ 1 弱 |
| からし (付属のからしでも OK) | 2cmくらい(1g) (付属のからしの場合 1 袋) | かつお節 (小パック) | 2gくらい(1袋く らい) |

★作り方

- ① 小松菜はお好みのかたさに茹でて冷水にとり、よく水分を絞って
から2~3cmの長さに切る。
- ② にんじんはせん切りにし、さっとゆでて冷水にとり水気をきる。
- ③ ひきわり納豆は粘りを出すように混ぜる。
- ④ ③に①、②、しらす干し、調味料、かつお節を加え和える。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|--------|-------|------|-------|-------|-------|
| 55kcal | 5.2g | 2.3g | 0.7g | 71mg | 1.4mg |

ポイント

納豆は粒納豆でも OK! 納
豆だけを混ぜておくと、
和えやすくなります。
旬の野菜(白菜、きゅう
り、キャベツ) やもやしで
もおいしくできます。
ごま油を加えると、さら
に風味がよくなります。
野菜は切ったあと、耐熱
容器に入れラップをかけ、電子レンジで2分程度
加熱しても OK です。



骨を強くする

カルシウムたっぷりレシピ



給食では毎日牛乳を飲んでいたと思いますが、卒業してもぜひカルシウムの多い牛乳や乳製品を食べる習慣をつけておきましょう♪

また、カルシウムは牛乳だけでなく、小魚、大豆、青菜、ごまなどにも多く含まれています。

カルシウムは骨を強くするために必要です！

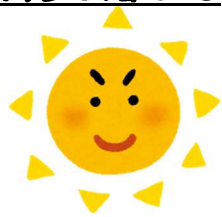


骨を強くするためには…

日光を浴びる

1日15分程度でOK!

野菜を干してもビタミンDがアップ！
おすすめレシピは9ページをチェック



バランスよく食べる

ビタミンD



カルシウム

たんぱく質



骨ごと食べられる魚の缶詰はたんぱく質もカルシウムも摂れておすすめ

運動する



主食

★ごまじゃこチーズごはん



★材料(2人分)

| | |
|---------|-------------|
| ごはん | 360g(茶碗2杯分) |
| ちりめんじゃこ | 大さじ 4 |
| 長ねぎ | 20g |
| ベビーチーズ | 2 個 |
| かつお節 | 2g |
| 白いりごま | 小さじ 1/2 |
| しょうゆ | 小さじ 1 |
| ごま油 | 少々 |

★作り方

① 長ねぎはみじん切りにして、ごま油で炒める。

② ベビーチーズは5mm角くらいに切る。

③ ごはんに全ての材料を混ぜ合わせる。

ポイント

ねぎはごま油で炒めることで香りが出て美味しいです。

おにぎりにしてスポーツの補食にも♪

かつお節はだいたいひとつまみで2gくらいです。かつお節パックだとメーカーにより重さが違いますが、1パック2g前後です🐟

将来ずっと元気であるために10代の今こそ

毎日しっかりカルシウムを摂りましょう！！



カルシウムたっぷりレシピ



主菜 ★ししゃもの南蛮漬け



ポイント

焼いたししゃもに南蛮漬けのたれをかけることで、ごはん合うおかずになります。

★材料(2人分)

| | |
|------|---------|
| ししゃも | 4尾 |
| 「長ねぎ | 2cm |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| ④ 砂糖 | 小さじ1 |
| 酢 | 小さじ 1/2 |
| 「水 | 小さじ1 |

※くっつかないホイルをフライパンに敷いて焼くときれいに焼けます。



★作り方

- ① 長ねぎをみじん切りにする。
- ② 深めの耐熱容器に①と④を入れ、電子レンジで20秒加熱する。
- ③ フライパンにししゃもを並べて火をつけ、ふたをして焼く。
- ④ ししゃもを皿にとり、②をかける。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|--------|-------|------|-------|-------|-------|
| 89kcal | 6.5g | 5.8g | 1.2g | 176mg | 0.8mg |

主菜

★鶏肉のカレーチーズ焼き



★材料(2人分)

| | |
|--------|---------|
| 鶏肉 | 160g |
| カレー粉 | 小さじ 1/2 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| ピザ用チーズ | 40g |

※ビニール袋の中で混ぜるので手が汚れず簡単に味がつけられます。

★作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、ビニール袋に入れ、カレー粉、マヨネーズを加え、袋の上からよくもむ。
- ② ①を耐熱容器に入れ、上にピザ用チーズをのせ、オーブントースターで10～15分焼く。

ポイント

鶏肉は中までしっかり焼けるように薄切りにするといいです。オーブントースターで加熱する際はチーズがこげやすいので、上にアルミホイルをかぶせて焼くといいです。



| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 256kcal | 18.0g | 21.2g | 0.8g | 133mg | 0.7mg |



カルシウムたっぷりレシピ

副菜 ★青菜とじゃこのマヨ炒め



ポイント
強火で炒めることで、しゃきとした食感に仕上がります。しょうゆはこげやすいので火を止めてから加えます。

★材料(2人分)

| | |
|---------|------------|
| 小松菜 | 150g(4～5株) |
| ちりめんじゃこ | 25g |
| マヨネーズ | 小さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |

※青菜は小松菜以外にチンゲン菜などでもおいしいです。

★作り方

- ① 小松菜は3～4cmに切り、葉と茎を分けておく。
- ② マヨネーズをフライパンに入れ熱し、強火で小松菜の茎の部分を先に炒める。
- ③ 少し透明感が出てきたら、ちりめんじゃこと小松菜の葉の部分を加える。
- ④ 火が通ったら、火を止めてからしょうゆをたらし、和える。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|--------|-------|------|-------|-------|-------|
| 68kcal | 5.3g | 4.4g | 1.1g | 193mg | 2.2mg |

副菜 ★小松菜と干しエビのさっぱり和え



ポイント
野菜ときのこは、電子レンジで加熱するので時短になります。味付けもポン酢しょうゆを使うので便利です。干しエビの代わりに、しらすを入れてもおいしく、カルシウムも摂れます

★材料(2人分)

| | | | |
|-------|------------|---------|------|
| 小松菜 | 150g(4～5株) | 白いりごま | 小さじ1 |
| えのきだけ | 1/2袋(50g) | ポン酢しょうゆ | 小さじ2 |
| 干しエビ | 大さじ1 | 焼きのり | 少々 |

★作り方

- ① 小松菜は水で洗い、根元を切り落とし、4cmの長さに切る。
- ② えのきだけは石づきを落としてほぐし、半分に切る。
- ③ ①と②を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2分ほど加熱する。粗熱が取れたら水気をしっかりしぼる。
- ④ ボウルに③と干しエビ、白いりごまを入れて混ぜ合わせ、ポン酢しょうゆをかけてさらに軽く混ぜ合わせて器に盛る。
- ⑤ 焼きのりをちぎり、④にのせる。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|--------|-------|------|-------|-------|-------|
| 34kcal | 2.9g | 0.8g | 0.6g | 319mg | 2.9mg |



鉄分たっぷりレシピ

貧血って怖いのか？

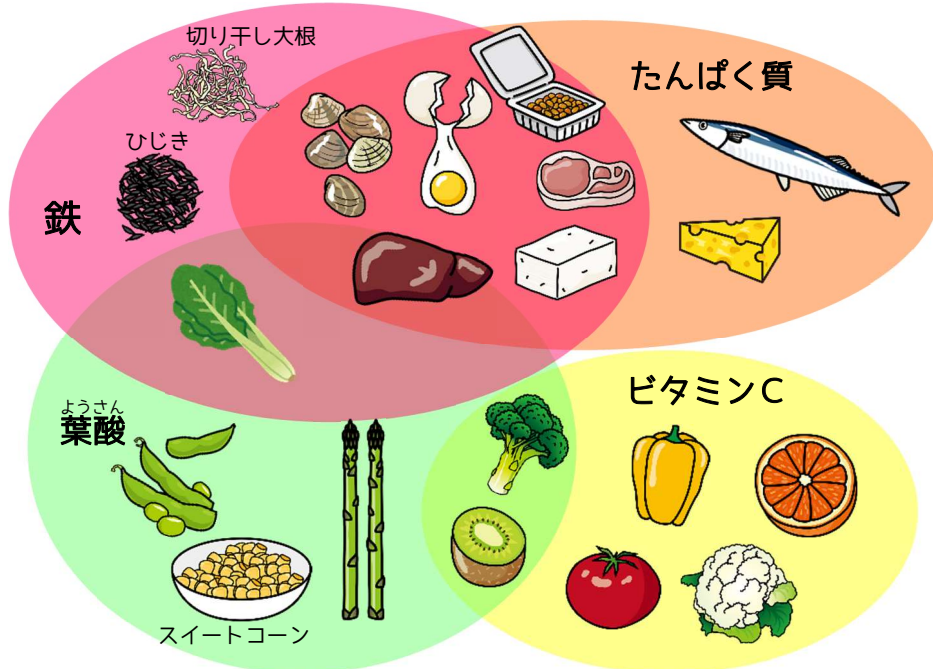
貧血って聞いたことはあっても、どんなものか知っていますか？
全身に酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンが減ってしまった状態のことです。

息切れ、めまい、思考力の低下、疲れやすい、食欲不振などの症状が出ます。

この状態が続くと**心臓にも負担がかかります。**

★スポーツをする人は鉄の損失が多いので特に要注意です。

食事を意識して貧血の予防を！！



鉄 + たんぱく質 + ビタミンC + 葉酸 = 貧血防止

主食＋主菜

★豆乳カルボうどん



★材料(2人分)

| | |
|---------|------------|
| 冷凍うどん | 2玉(200g/玉) |
| ウインナー | 4本(80g) |
| 卵 | 2個(Mサイズ) |
| ① 無調整豆乳 | 200ml |
| めんつゆ | 大さじ2 |
| こしょう | 少々 |

★作り方

- ① ウインナーを1cm幅に切る。
- ② 冷凍うどんは、耐熱皿に入れて、ラップをかけ、パッケージの表記通りに電子レンジで加熱し、解凍する。
- ③ ②にウインナーと①を入れて、電子レンジで2分加熱する。
- ④ ③に卵を割り入れ、こしょうをかける。

ポイント

電子レンジで簡単に時短＆洗い物も少なく作れる一品です。
卵白は先にうどんと混ぜて加熱し、後で黄身だけをのせて食べる方法もおすすめです。
こしょうの代わりにお好みでラー油でもおいしい。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 446kcal | 18.0g | 21.0g | 2.8g | 55mg | 2.7mg |



鉄分たっぷりレシピ

主菜 ★あさりの卵とし



ポイント

あさりの水煮缶はうま味も塩味もあるので調味料を入れず簡単です。牛乳を少し加えることで生臭さを減らすことができます。

★材料(2人分)

| | |
|---------|--------------|
| あさりの水煮缶 | 1缶(125g) |
| 玉ねぎ | 1/2 個(100g) |
| しめじ | 1/2 パック(50g) |
| 牛乳 | 大さじ1 |
| 卵 | 2個 |

★作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ② 小鍋に①、あさり缶(汁ごと)、牛乳、水 30mlを入れて火にかける。
- ③ 沸いてきたら中火で玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。
- ④ 煮えたら強火にして、溶いた卵を鍋に流し入れ好みの固さになるまで火を通す。



| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|------|-------|-------|--------|
| 164kcal | 16.6g | 7.1g | 0.8g | 110mg | 19.8mg |

主菜 ★あさり入り鉄分たっぷりオムレツ



ポイント

あさりの水煮缶を使うので、塩を加えなくてもおいしく焼きあがります。黒こしょうは少し多めがおすすめです。小さめのフライパンを使うと、上手に焼くことができます。

★材料(2人分)

| | | | |
|---------|----------|-------|------|
| あさりの水煮缶 | 1缶(125g) | 黒こしょう | 少々 |
| 冷凍ほうれん草 | 50g | 油 | 大さじ1 |
| 卵 | 3個 | ケチャップ | 大さじ1 |

★作り方

- ① ボウルに卵を割り入れて、溶きほぐす。
- ② ①にあさを汁ごと入れ、ほうれん草、黒こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を流し入れ強火で大きく混ぜるように焼く。
- ④ 周りが固まってきたらフライパンのふたを利用して裏返し、さらに焼く。
- ⑤ 切り分けて、好みでケチャップをかける。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 250kcal | 19.3g | 16.3g | 1.2g | 138mg | 20.3mg |



鉄分たっぷりレシピ

副菜

★小松菜とひじきのごまドレッシング和え



ポイント

ごまドレッシングは市販品を買ってこなくても家にある材料を組み合わせれば必要な分だけ作れて便利です。
鉄分といえばレバーのイメージですが、調理しやすい小松菜は鉄分補給におすすめ！

★材料(2人分)

| | | | |
|-------|------|-------|------|
| 小松菜 | 140g | マヨネーズ | 大さじ2 |
| にんじん | 20g | すりごま | 大さじ1 |
| 乾燥ひじき | 3g | ④ 砂糖 | 小さじ2 |
| 大豆の水煮 | 20g | 酢 | 小さじ1 |
| | | しょうゆ | 小さじ1 |

★作り方

- ① 乾燥ひじきを水に30分以上つけて戻す。④を混ぜ合わせる。
- ② 小松菜は長さ3cmに切って茎と葉に分ける。にんじんは長さ3cmの細切りにする。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、小松菜の茎とにんじんをゆでる。
- ④ ③に小松菜の葉と水をきったひじきを加えて火を通し、水にさらしてしぼる。
- ⑤ 大豆の水煮を加えて混ぜ合わせた④で和える。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 200kcal | 3.7g | 18.0g | 0.9g | 209mg | 2.9mg |

主菜＋副菜 ★凍り豆腐とにらの卵とし



ポイント

凍り豆腐は、植物性たんぱく質や鉄、カルシウムが多いので時々食べられるとよいと思います。乾物ですが水戻ししないで、味付けした煮汁に入れるのがポイントです。
また、にらやもやし、にんじんなどが入った野菜ミックスを使うと包丁いらずで簡単に作ることができます。

★材料(2人分)

| | |
|------------|-------------|
| 凍り豆腐(薄切り) | 20g |
| にら | 100g(1袋) |
| もやし | 100g(1/2袋) |
| 卵 | 2個 |
| めんつゆ(4倍濃縮) | 大さじ2 |
| 水 | 1カップ(200ml) |

おすすめ組み合わせ

卵とじをどんぶりにして、果物をプラスするとバランスよい献立になります。

★作り方

- ① フライパンに水とめんつゆを入れ沸騰させ、凍り豆腐を加え7～8分ほど弱火で煮る。
- ② 3～4cmに切ったにらともやしを①に入れ、中火にして1分ほど煮る。
- ③ 卵を溶きほぐし、②に流し入れ、ふたをして卵が半熟になるまで煮る。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|
| 163kcal | 12.0g | 8.8g | 2.6g | 119mg | 2.2mg |

お弁当レシピ

お弁当作りのポイント

3

(主食)

1 (主菜)

2 (副菜)

この割合を目安に
つめて、
栄養バランスを
整えよう!

それまでの活動に一息入れて、エネルギーをチャージするお弁当!
おいしく、楽しく食べましょう
食べるまでに時間があるお弁当は、いつもの料理以上に、衛生面に
気をつけましょう。まずはしっかり手洗いを!

★作ってから時間をおいてもおいしく、衛生的に作るポイント

- ① お弁当箱や調理器具は衛生的に扱う(きれいに洗って、しっかり乾かす)
- ② しっかり加熱。基本的には生のものは入れない(ミニトマトを入れる場合はへたをとって、しっかり洗って水気をきってから)
- ③ 味付けはしっかり目に
- ④ お弁当箱に詰めるのは、冷めてから
- ⑤ できたお弁当は涼しいところに保管を。保冷材も活用しよう

★栄養バランスを整えるポイント

- ① 上図を目安に、主食(ごはん、パン):主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず) 副菜(野菜やきのこ、海藻等のおかず)を準備する
- ② 色合い (赤・黄・緑・白・黒)を意識する

主食 ★枝豆こんぶおにぎり



ポイント

火を使わずにごはんとたんぱく質を一緒に摂れる1品。スポーツの後にもおすすめ!
塩昆布を使うので味付け無しでも、しっかりした味になります。
ごま油の力で、風味がアップ、時間がたってもおいしく食べられます。

★材料(2人分)

| | |
|----------|---------|
| ごはん | 300g |
| むき枝豆(冷凍) | 50g |
| 塩昆布 | 10g |
| ごま油 | 小さじ 1/2 |

★作り方

- ① 枝豆を水に入れ解凍し、水気をきっておく。
- ② ボウルにごはん、ごま油を入れ混ぜる。
- ③ ②に枝豆、塩昆布を入れ混ぜる。
- ④ 好きな形のおにぎりに握る。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|
| 284kcal | 5.5g | 3.2g | 0.9g | 38mg | 1.0mg |

主菜 ★ポークチャップ



ポイント

お弁当には、脂身の少ない豚肉を選ぶと、冷めても食感が悪くなりにくいので、おすすめ。
家にある野菜やきのこ（もやし、人参、しめじ、エリンギ等）を使ってもおいしい♪

★材料(2人分)

| | | | |
|---------|------------|------------|--------|
| 豚小間肉 | 200g | 油 | 大さじ1 |
| 玉ねぎ | 1/2個(100g) | 酒 | 大さじ1 |
| ピーマン | 1/2個(15g) | ケチャップ | 大さじ2 |
| パプリカ(黄) | 1/4個(38g) | ④ コンソメ(顆粒) | 小さじ1弱 |
| | | 砂糖 | 小さじ1/3 |

★作り方

- ① 豚小間肉に酒をもみこんでおく。
- ② 玉ねぎは薄切り、ピーマン・パプリカは太目の千切りにする。
(お弁当に入れる場合は、さらに縦半分にすると入れやすい)
- ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎ・豚肉を入れて炒める。
- ④ 豚肉の色が変わり、玉ねぎがしんなりしたら、ピーマン・パプリカも加えて炒める。
- ⑤ ④を加えて味を調える。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|
| 227kcal | 18.8g | 9.8g | 1.2g | 18mg | 1.2mg |

主菜 ★ハンバーグフルーツソースがけ



ポイント

肉はしっかり焼きましょう。
透明な肉汁の確認がポイント。
焼いた後のフライパンを使いフルーツソースを作ります。肉汁と混ぜ合わせるにより、良い味に♪
お弁当に入れやすい大きさなのでメインの場合は2個でもOK!

★材料(作りやすい分量)

| | | | |
|------|-----------|-----------|------|
| 豚ひき肉 | 120g | 塩こしょう | 少々 |
| 玉ねぎ | 80g | 油 | 小さじ2 |
| 卵 | 1個(Mサイズ) | トマトケチャップ | 大さじ2 |
| パン粉 | 10g(小さじ4) | ④ ウスターソース | 小さじ2 |
| | | マーマレードジャム | 小さじ4 |

★作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、豚ひき肉、溶いた卵、パン粉、塩こしょうを入れてよく練る。
- ② ①の肉種を4等分にする。丸めて、小判型に成形する。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、成形したハンバーグを焼く。
- ④ 片面は強火で1～2分ほど焼き、焦げ目をつけてから、反対側は中火で7～8分ふたをしてしっかりと焼く。串で刺して、透明な肉汁が出ることを確認する。
- ⑤ ④を、焼いた後のフライパンに入れソースを作り、ハンバーグの上からかける。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|------|-------|-------|--------|
| 140kcal | 6.8g | 8.6g | 0.7g | 16 mg | 0.7 mg |

副菜



お弁当レシピ



副菜

★小松菜としらすの炒め物



★材料(2人分)

| | | | |
|-------|-------|------|---------|
| 小松菜 | 80g | | |
| しらす干し | 20g | しょうゆ | 小さじ 2 |
| にんじん | 20g | みりん | 小さじ 1 |
| ごま油 | 小さじ 2 | いりごま | 小さじ 1/2 |

★作り方

- ① 小松菜は 4cm、にんじんは短冊切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れて軽くラップをし、2分ほど加熱する。
- ③ フライパンにごま油を入れ、しらすを軽く炒めた後に②の野菜を加え炒める。
- ④ しょうゆ、みりんを加え、味を調える。
- ⑤ 盛り付けていりごまをかける。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|--------|-------|------|-------|-------|-------|
| 69kcal | 2.4g | 4.7g | 1.1g | 101mg | 1.4mg |

ポイント

野菜をレンジ加熱することで炒め時間も短く簡単に作れます。
カルシウムが多く含まれている小松菜としらす、彩りでにんじんを使っていますが、ビタミンDを多く含むきくらげなどを入れれば、カルシウムを効率よく摂ることができます。

★やみつきピーマン



★材料(2人分)

| | |
|-----------|----------|
| ピーマン | 4個(140g) |
| ツナ | 70g |
| ごま油 | 小さじ2 |
| とりがらスープの素 | 3g |

★作り方

- ① ピーマンのへたと種を取り、細切りにする。
- ② ボウルにピーマンとツナを入れてラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ③ 水気をきり、ごま油ととりがらスープの素を入れてよく混ぜ合わせる。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 147kcal | 5.9g | 12.4g | 0.3g | 8mg | 0.9mg |

ポイント

加熱時間は目安です。
硬さをみながら調節してください。

包丁いらずポイント



親指でへたの部分を押し込む

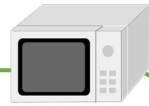


広げて種を取り、好みの大きさにちぎる

電子レンジレシピ

電子レンジ活用のメリット

① 簡単



☆少量の調理が得意！
1～2人分が最適。
1人分の料理を器1つで手軽に作る
ことができます。後片付けも楽チーン。

② 時短



★加熱電力(W)や時間を設定したら
ボタン1つで調理スタート！
ガスやIHコンロでの加熱より、早く仕
上げることが可能です。



電子レンジ使用時に気をつけるポイント



- 電子レンジにかけてはいけないものについては、
1Pを参照。
- 電子レンジを使用した時は、こまめに掃除を！
汚れたまま使用すると火花が出たり、発煙・発火・さびの
原因になったりします。また、電子レンジの庫内に飛び散
った汚れに雑菌が繁殖し、衛生的にもよくありません。

使用したら、かたく絞った柔らかい布でふきましょう！
市販の電子レンジ用お掃除シートも便利です。

★家のレンジの取り扱い説明書を確認して、使用しよう！★

主食+主菜 ★レンジでつくるオムライス



ポイント

電子レンジで簡単に作れます。
ウインナーは調理ばさみを使えば、包丁もまな板もいりません。
お弁当に持っていく時は卵を
しっかり加熱しましょう。
最後に刻みパセリを散らすと
彩りがよくなります。

★材料(2人分)

| | | | |
|-----------|---------|-------------|----------|
| ごはん | 300g | 卵 | 3個(Mサイズ) |
| ウインナー | 3本(60g) | ⑧ 牛乳(または水) | 大さじ2 |
| 「ケチャップ | 大さじ2 | 塩・こしょう | 少々 |
| ⑨ ウスターソース | 小さじ1 | ケチャップ(かける用) | 適量 |
| 油 | 小さじ1 | 刻みパセリ | あれば |
| 「塩・こしょう | 少々 | | |

★作り方

- ① ウインナーは食べやすい大きさに切る。⑨の調味料を混ぜ合わせる。
- ② 耐熱容器にごはんを入れ、ウインナーをちらし、⑨をその上にのせる。
ラップをかけず電子レンジで2分30秒加熱してからよく混ぜる。
- ③ 別の耐熱容器に⑧を入れて混ぜ、ラップをかけずに電子レンジで
2分ほど加熱し、熱いうちにフォークなどでよくかき混ぜる。加熱が足りな
ければ10～20秒ずつ追加で加熱し、好みの固さにする。
- ④ ②のごはんを器に盛り③の卵をのせ、好みにケチャップをかける。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 495kcal | 15.6g | 20.1g | 2.1g | 64mg | 1.6mg |

主菜

★がんもの含め煮



ポイント
がんもどきは冷凍して
ストック可能。
いつでも簡単に作る
ことができます！

★材料(2人分)

| | |
|-------|-------------|
| がんもどき | 4 個(30gのもの) |
| 水 | 150ml |
| めんつゆ | 大さじ 1 |

★作り方

- ① 深めの耐熱容器にがんもどきを入れ、水とめんつゆを入れる。
- ② ①に 1/3 すきまがあくようにラップをかける。
- ③ 電子レンジで4分加熱する。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 140kcal | 9.1g | 10.7g | 0.9g | 163mg | 2.2mg |

主菜

★簡単！鶏ねぎ蒸し煮



ポイント
鶏肉の大きさや電子
レンジの種類によって
加熱時間を調整してく
ださい。

★材料(2人分)

| | |
|-----------|-----------|
| 鶏もも肉(皮なし) | 1 枚(300g) |
| 長ねぎ | 1 本(100g) |
| しょうゆ | 大さじ4 |
| ④ 酒 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ2 |

★作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。長ねぎは2cmくらいに切る。
- ② ビニール袋に①と④を入れもみこむ。
- ③ 耐熱皿に②を入れ、ラップをして電子レンジで10分加熱する。
- ④ 鶏肉に火が通っていない場合は追加で加熱する。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|
| 266kcal | 27.1g | 7.6g | 5.5g | 36mg | 1.7mg |



電子レンジレシピ

副菜

★キャベツとにんじんのサラダ



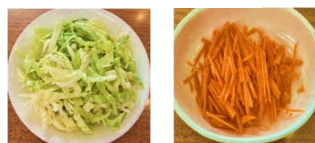
★材料(2人分)

| | |
|---------|----------|
| キャベツ | 150g |
| にんじん | 50g |
| ツナ | 1 缶(70g) |
| ④ マヨネーズ | 大さじ3 |
| 塩・こしょう | 少々 |

ポイント

野菜の水分をしっかりしぼること！
レンジの加熱時間はお好みの硬さにより調整すると良いです。
温かいままでも冷やしてもおいしく食べられるサラダです。

切り方



★作り方

- ① キャベツは太めの千切り、にんじんは細めの千切りにする。
- ② ①のキャベツとにんじんを混ぜ合わせ、耐熱皿に入れてふんわりラップをかけ、3～4分電子レンジで加熱する。
- ③ ②が触れる程度まで冷めたら、ぎゅっとしぼる。
- ④ ③と④を合わせて、よく混ぜ合わせる。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 241kcal | 6.4g | 22.1g | 0.8g | 41mg | 1.0mg |

副菜

★ブロッコリーのツナマヨおかか和え



ポイント

冷凍ブロッコリーを使うことで包丁いらず！
お弁当のおかずにもピッタリです。

★材料(2人分)

| | |
|----------|------|
| 冷凍ブロッコリー | 150g |
| ツナ | 50g |
| ④ マヨネーズ | 大さじ1 |
| かつおぶし | 2g |

★作り方

- ① 冷凍ブロッコリーを耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけて、電子レンジで3～4分加熱して粗熱をとる。
- ② ①と④をよく混ぜ合わせる。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 136kcal | 6.5g | 10.8g | 0.3g | 32mg | 1.2mg |



スポーツする人におすすめレシピ

スポーツをする人は、より十分な栄養が必要。
大事なのは「栄養バランスがよいこと」です。

どんな食事がいいの？給食を思い出してみよう

副菜(野菜、海藻、きのこが入ったおかず)

牛乳・乳製品

果物

主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品が入ったおかず)

主食(ごはん、パン、めんなど)

副菜(野菜、海藻、きのこが入ったおかず)

栄養素は食事から摂ろう「食事トレーニングの基本」

炭水化物、たんぱく質、ビタミンなどの栄養素は、体の中で助け合って働きます。サプリメントに頼って、特定の栄養素に偏ると、体の中の機能がうまく働かなくなることもあります。まずは、1日3食+補食で、いろいろな食品をバランスよく取り入れることを意識しましょう。

主食

★餅もちきつねうどん



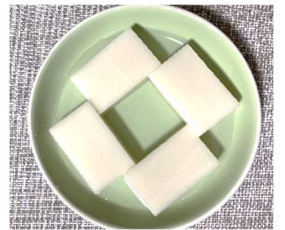
ポイント

体と頭のエネルギー源になる炭水化物がしっかり摂れるメニューです。
スポーツの試合前後におすすめ◎

★材料(2人分)

| | |
|----------------|-------|
| 冷凍うどん | 2玉 |
| 切り餅 | 4個 |
| いなりあげ(味付) | 4枚 |
| 冷凍ほうれん草 | 40g |
| めんつゆ(2倍濃縮) | 80ml |
| 熱湯 | 400ml |
| お好みでねぎ、七味唐辛子など | |

※切り餅は耐熱皿に並べ、少し(2.3 mm程度)浸るくらい水を入れます。



★作り方

- ① 冷凍ほうれん草、冷凍うどんを袋の表示どおりに電子レンジで加熱する。
- ② 切り餅は耐熱容器に並べ、餅が少し(2、3 mm程度)浸るくらいに水を入れ、電子レンジで2分加熱する。(餅が固いようだったら、追加で10秒ずつ加熱する。)
- ③ 器にめんつゆ、熱湯を注ぎ、うどんを入れ、ほうれん草、餅、いなりあげをのせる。
- ④ お好みでねぎや七味唐辛子などをトッピングする。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|
| 585kcal | 15.0g | 9.3g | 4.0g | 126mg | 1.9mg |



スポーツする人におすすめレシピ

主食＋主菜★鮭じゃこチャーハン



★材料(2人分)

| | |
|-------|----------|
| ごはん | 300g |
| 鮭フレーク | 40g |
| しらす干し | 10g |
| 長ねぎ | 10g |
| 卵 | 2個 |
| しょうゆ | 小さじ1と1/2 |
| 油 | 小さじ2 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |

★作り方

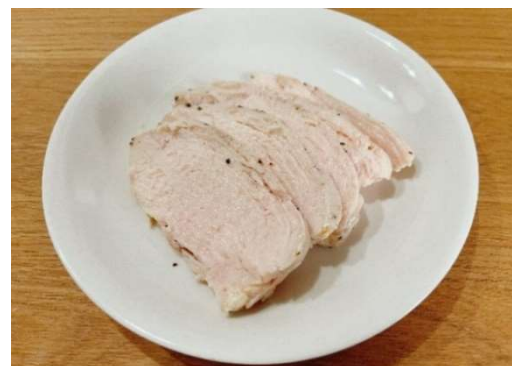
- ① 長ねぎは小口切りにする。
- ② 卵を割って溶いたところへしょうゆを入れ、ごはん混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②のごはんを炒める。
- ④ 卵に火が通ってきたら、鮭フレーク、しらす干しを入れて炒める。
- ⑤ パラパラしてきたら、長ねぎを入れて炒め、最後にごま油を加える。

ポイント

1品で、糖質、たんぱく質、脂質を摂ることができます。鮭は、筋肉や血液など、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、カルシウムの吸収をサポートする「ビタミンD」などが多く含まれています。手軽に作れるよう、鮭フレークを使用しましたが、切り身の鮭を焼き、ほぐして入れてもおいしいです。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 394kcal | 17.8g | 11.8g | 1.1g | 49mg | 1.2mg |

主菜 ★しっとり鶏ハム



★材料(2人分)

| | |
|-------|--------------|
| 鶏むね肉 | 1/2枚(150g程度) |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| オリーブ油 | 大さじ1/2 |
| 黒こしょう | 適量 |

★作り方

- ① 鶏むね肉は皮をはぎ、フォークで穴をまんべんなくあける。
- ② 耐熱ビニール袋に塩、砂糖、オリーブ油、黒こしょう、①の鶏むね肉を入れ、もみ込み、半日ほど冷蔵庫でつけ込む。
- ③ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら②の袋ごと、沸騰したまま15分ゆでる。
- ④ 鍋から出し粗熱がとれるまで冷ます。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 袋から取り出し、好みの大きさに切る。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|
| 137kcal | 13.0g | 7.9g | 0.8g | 3mg | 0.2mg |

ポイント

高たんぱく、低脂質な鶏むね肉を簡単にしっとりおいしく食べられるようにしました。黒こしょうはカレー粉や七味など好みの香辛料に変えてもおいしいです。

分厚い肉は火が通りにくいので、ゆでる前に冷蔵庫から出して、5分程度常温に戻してからゆでてください。



スポーツする人におすすめレシピ

主菜 ★薄切り豚の角煮風



ポイント

豚肉は薄切りを使うことで、火が通りやすく時短になります。
そのまま食べてもいいですし、丼ぶりにして食べてもおいしいです。
スタミナたっぷりの料理です。

★材料(2人分)

| | |
|----------|-----------|
| 豚肉(スライス) | 200g |
| 長ねぎ(あれば) | 1/2本 |
| しょうゆ | 大さじ3 |
| 酒 | 大さじ2 |
| ④ みりん | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 水 | 100~150ml |

★作り方

- ① フライパンに④を入れ、沸騰させる。
- ② 豚肉、長ねぎを入れ、煮詰める。
- ③ 汁が少なくなってくるまで煮る。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 372kcal | 19.1g | 19.2g | 4.0g | 22mg | 0.8mg |

副菜 ★枝豆としらすのオリーブオイル和え



ポイント

むき枝豆は、冷凍野菜コーナーに売っています。業務用スーパーで見つけやすいです。
凍った枝豆に火が通ればよいので、フライパンでなくラップをして電子レンジでも作ることができます。

★材料(2人分)

| | |
|----------|------|
| むき枝豆(冷凍) | 100g |
| しらす干し | 大さじ2 |
| 白いりごま | 小さじ2 |
| オリーブ油 | 少々 |
| 塩 | 少々 |

★作り方

- ① 熱したフライパンに材料を入れる。
- ② 全体を混ぜ、火を通す。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|
| 104kcal | 7.1g | 6.5g | 0.4g | 88mg | 1.6mg |

スポーツする人におすすめレシピ

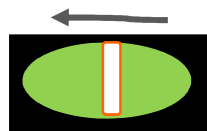
副菜 ★ほうれん草の海苔巻き



ポイント
ほうれん草以外でも、色々な野菜でアレンジできます。

★材料(2人分)

| | |
|-------|-------|
| ほうれん草 | 60g |
| カニカマ | 1/2 本 |
| 焼のり | 1/2 枚 |
| しょうゆ | 適量 |



図のように置いてクルッと巻きます。

★作り方

- ① ほうれん草を2～3cmに切り好みの硬さにゆで、水で冷し、水気をきる。
- ② 軽くしぼりしょうゆで味付けをする。
- ③ 焼のりの上に②をのせ、中心にカニカマをおき、巻く。
- ④ 4等分に切る。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|--------|-------|------|-------|-------|-------|
| 12kcal | 1.2g | 0.2g | 0.2g | 22mg | 0.8mg |

どんなものを食べる？「試合前日、当日の食事」

◇生ものを避け、脂質が少なく、消化によい食事

例えば…ごはん、うどんなどの炭水化物、果物など
(揚げ物や食物繊維の多いものは避ける)

◇試合の3～4時間前までに食事をとる

試合の開始時間に応じて、食事の時間や量、内容を調整して、エネルギー不足にならないようにしましょう。

例えば…おにぎり、もちなどの炭水化物、バナナなどの果物、果汁 100%ジュースなど 「手作りおやつレシピ」のレンジでバナナケーキもおすすめです。

◇緊張して食べられないときは？

食べやすく、すぐにエネルギーになるものを食べましょう。
例えば…高エネルギーのゼリー、スポーツドリンク、バナナなど

水分補給も忘れずに

のどがかわく前にこまめに水分補給することが熱中症の予防にもなります。
運動前後、運動中も水分をとりましょう。



睡眠時間もしっかり確保しよう

睡眠をしっかりすることで、身体づくりや疲労回復につながります。



「いつ」「何を」「どれだけ」「どのように」食べるか意識して、パフォーマンス向上を目指そう！

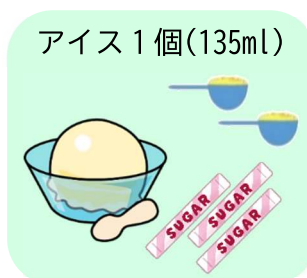
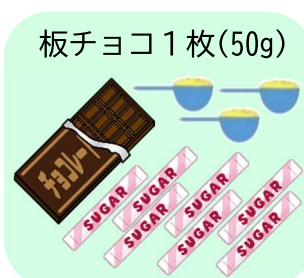


♪手作りおやつレシピ♪

どんなおやつを食べていますか？

おなかが空いたら、お菓子をついつい食べ過ぎてしまいませんか？
コンビニやスーパーでのお菓子の選び方を見てください！

① お菓子・飲み物に含まれる糖分・油脂の量はどれくらい？



② 栄養成分表示をチェックしましょう

| 栄養成分表示 1袋(〇〇g)あたり | |
|----------------------|-------|
| エネルギー | 〇kcal |
| たんぱく質 | 〇g |
| 脂質 | 〇g |
| 炭水化物 | 〇g |
| 食塩相当量 | 〇g |

「1袋あたり」または「100gあたり」
栄養成分は大きく変わってきます！

普段食べているお菓子やジュースには、
砂糖や油脂が多く入っています。

栄養成分表示を見て、脂質、炭水化物(糖質)
の量を確認してみましょう。

市販のお菓子も良いですが、休日や時間のあるときは
自分でおやつを作ってみましょう！

★凍り豆腐のクッキー



★材料(2人分)

| | |
|------------|------------|
| 凍り豆腐(色紙切り) | 32g(全形2枚分) |
| 油 | 大さじ1 |
| はちみつ | 大さじ1と1/2 |

ポイント

凍り豆腐の水気をしっかりしぼると
カリッと仕上がります。
サラダ油を溶かしバターに変えたり、
はちみつをメープルシロップに変える
などアレンジは無限大。
色紙切りの凍り豆腐がない場合は
全形を戻してうすく切ってください。
このときなるべく薄くすると
カリッと仕上がります。



焼きあがっても、すぐに取り出さず
余熱でしっかり乾燥させる。

★作り方

- ① ビニール袋に凍り豆腐と、凍り豆腐が戻るくらいの多めの量のぬるま湯を
入れしばらく置き、ビニール袋のまま水気をしっかりしぼる。
- ② ①へ油、はちみつの順にビニール袋に入れそれぞれもみ込む。
- ③ ②を天板に重ならないように広げ、120℃に予熱したオーブンで60分焼く。
- ④ 焼きあがったらそのままオーブンが冷めるまで放置し、しっかりと水分を
とばす。
- ⑤ それでもしんなりしていたら、追加で10分加熱する。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 196kcal | 8.0g | 12.5g | 0.2g | 101mg | 1.2mg |

♪手作りおやつレシピ♪

★キャラメルおさつ



★材料(2人分)

| | |
|-------|------|
| さつまいも | 200g |
| バター | 20g |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 牛乳 | 大さじ1 |

★作り方

- ① さつまいもは乱切りにする。5分ほど水にさらし、水をきっておく。
- ② さつまいもを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで4分加熱する。
- ③ フライパンにバターとさつまいもを入れ、中火でさつまいもがカリッとするまで焼く。
- ④ 弱火にして、砂糖と牛乳を加える。全体を混ぜながら、キャラメル状になるまで煮詰める。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|
| 239kcal | 1.1g | 9.1g | 0.1g | 50mg | 0.5mg |

ポイント

さつまいもがカリッとするまでしっかり焼くことがポイントです。
冷めるとキャラメルがくっつくので、すぐに食べない場合はクッキングシートの上で冷ましておくといいです。

★レンジでバナナケーキ



★材料(作りやすい分量)

| | |
|-----------|----------|
| バナナ | 1本(100g) |
| 薄力粉 | 100g |
| 砂糖 | 60g |
| ベーキングパウダー | 小さじ2 |
| 牛乳 | 小さじ2 |

★作り方

- ① 深い耐熱皿にバナナを入れ、フォークでなめらかになるまでつぶす。
- ② ①に薄力粉をふるい入れ、砂糖とベーキングパウダーを入れ、スプーンなどで混ぜ合わせる。
- ③ ラップをかけず、中心に火が通るまで電子レンジで3分ほど加熱する。
- ④ 粗熱がとれたら、切り分ける。

ポイント

細かく切ったチョコレートを入れると、さらにおいしくなります。
電子レンジで加熱しすぎると、硬くなるので注意してください。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|
| 695kcal | 8.7g | 2.2g | 1.4g | 230mg | 0.8mg |

※全量

♪手作りおやつレシピ♪

★ぎょうざの皮ピザ



★材料(2人分)

| | |
|------------|-----|
| ぎょうざの皮(大判) | 6枚 |
| 玉ねぎ | 15g |
| ピーマン | 8g |
| ベーコン | 12g |
| ピザソース | 18g |
| とろけるチーズ | 30g |

★作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにし、混ぜておく。
- ② ベーコンは細切りにする。
- ③ りょうざの皮にピザソースをスプーンで薄くのばし、①、②、チーズの順にのせる。
- ④ オーブントースターで5分ほど焼く。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|--------|-------|------|-------|-------|-------|
| 98kcal | 5.5g | 4.8g | 0.6g | 100mg | 0.3mg |

ポイント

玉ねぎ、ピーマンは薄切りでもOK。
みじん切りにすると、均等にのせやすいです。
ピザソースがないときはケチャップでも大丈夫です。
マヨネーズにしろすを混ぜたものをのせて焼いてもおいしいです。

★にらせんべい



★材料(作りやすい分量)

| | | | |
|-----|-------|----------|------|
| にら | 1/2 束 | 塩 | 少々 |
| 卵 | 1 個 | 砂糖 | 大さじ1 |
| 薄力粉 | 150g | 油 | 適量 |
| 水 | 100ml | みそ、酢じょうゆ | お好みで |

★作り方

- ① にらを2cm幅に切る。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、水、薄力粉、塩、砂糖を入れ混ぜる。
- ③ ②に①のにらを加えさらに混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れ両面に焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ お好みで、みそや酢じょうゆをつけてどうぞ。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 408kcal | 12.4g | 11.5g | 0.6g | 64mg | 1.5mg |

※全量

ポイント

長野県の郷土料理で、おやつや昼食などで食べられています。
にらの代わりに残りごはんを入れても甘くておいしくなります。

♪手作りおやつレシピ♪

★レンジでミルクくずもち



ポイント

- ・合計3回レンジにかければよさそうですが、様子を見ながら加熱してください。
- ・きなこのかわりに、ココアや抹茶を振りかけてもおいしいです。



◎加熱時間のポイント◎



A



B



C

電子レンジの時間

- A 1分半
- B Aから20秒後
- C Bから20秒後

★材料(2人分)

| | | | |
|-----|-----------|-----|-------|
| 片栗粉 | 大さじ1と小さじ1 | 牛乳 | 170ml |
| 薄力粉 | 大さじ1と小さじ1 | きなこ | 大さじ1強 |
| 砂糖 | 大さじ2と2/3 | | |

★作り方

- ① 耐熱容器に片栗粉、薄力粉、砂糖を入れよく混ぜ、牛乳を加え、よく混ぜる。
- ② ①をラップをせず、電子レンジで1分半程度加熱後スプーンで滑らかになるように混ぜる。
- ③ ②をさらに電子レンジ20秒ほど加熱し、スプーンで混ぜる。
- ④ 好みのやわらかさになるまで、レンジ→混ぜるを繰り返す。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし、冷えたら、スプーンですくい取りきなこをまぶす。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|
| 163kcal | 4.7g | 4.6g | 0.1g | 105mg | 0.5mg |



3つのお皿をそろえよう

『栄養バランス (P 22 参照)』が良いって難しい??

栄養バランスが良い = 3つのお皿 = 「主食」「主菜」「副菜」が揃っている

副菜

ビタミン・ミネラル・
食物繊維が豊富
身体の調子を整え、便
秘や風邪などを予防

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

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜

具だくさんの汁物など



主菜

たんぱく質、脂質が多
く含まれる
血液、筋肉、骨を作る
成長期には欠かせな
いが取りすぎは注意

牛乳・乳製品

成長期の今、まだまだ牛乳や乳製品はカルシ
ウム源としてとても大切です。

果物

不足しがちなビタミンや食物繊維が豊富。
1日200gを目安にしましょう。

※果物の目安量

| | | | |
|-------|------|-------|------|
| みかん1個 | 100g | キウイ1個 | 70g |
| バナナ1本 | 100g | りんご1個 | 300g |



主食

身体と脳のエネルギー源
不足すると疲れやすくなる!

炭水化物抜きダイエットしていま
せんか?

太る原因にあげられることが多い炭水
化物。しかし、どんなものでも食べ
すぎれば太ります!

炭水化物は脳のエネルギー源として大
切な栄養素です。何かにかたよらず、
給食のバランスと量を思い出して、
しっかり食べましょう。

具だくさんみそ汁がおすすめ♪

具だくさんみそ汁とは…



野菜 きのこ 海藻

を3種類70g以上

入れたみそ汁

プラスたんぱく質源を入れると2皿分になります!
レシピはこちら👉

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/104336.html>

カッコいい、動ける身体を作ろう!!

スタイルが良いってどんなイメージですか?

細くてスラっとしていても、筋肉がなければ元気に
動けません。

また、筋肉があると引き締まって見えます。

ただ‘細い’ではなく、しっかり‘動ける’身体を目
指しましょう!

動ける身体を作るためには3つのお皿を意識してバ
ランスよく食べることが大切です。

大人の自分がかっこよく動けるために今から気を付
けましょう。

外食・コンビニを活用するコツ

外食・コンビニの欠点

- ・野菜が不足しやすい
- ・塩分の取りすぎになることがある
- ・自分の好きなものばかりを選んでしまう

1食の目安量をチェック！

| | エネルギー | 食塩相当量 |
|-------|--------------|-------|
| 高校生男子 | 900～1000kcal | 2.5g |
| 高校生女子 | 700～800kcal | 2.1g |

ポイント1 メニューや商品の表示を見てみよう(26P参照)

エネルギーは多すぎても少なすぎてもダメ！！
表示をみることを習慣にすると自然と自分に合ったものを選ぶようになってきます！



若いうちから薄味に慣れることが大切です。
表示で食塩相当量も確認しましょう。

ポイント3 飲み物は甘くないものを選ぼう

冷たい飲み物は甘みを感じにくいので、気付かないうちに糖分をたくさん摂ってしまいます。(26P参照)
肝心の食事が食べられなくなってしまうことにもつながります！！



ポイント2 3つのお皿を意識しよう(30P参照)

外食のとき

定食やセットメニューを選びましょう！



お店で買ってくるとき



☆単品なら野菜がたくさん入ったものにする
☆主食の重ね食べ(ラーメン&ライスなど)は控える

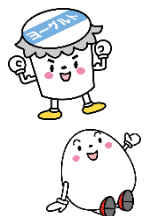
ポイント4 好きなものばかり選んだときはちょっと立ち止まってプラスワン

ついつい自分の好きなものばかりを選んでしまう時は、プラスワンでバランスアップしましょう。

例えば…パンだけ+ヨーグルト

カップ麺だけ+カット野菜やゆでたまご

おにぎりだけ+カップみそ汁やサラダチキン



おすすめレシピの組み合わせ

- ・レンジでつくるオムライス
- ・海藻サラダ
- ・バナナ

レンジでつくるオムライス P19

主食
+ 主菜



海藻サラダ

副菜

バナナ



3つのお皿をそろえるために、料理を組み合わせることでバランスの良い食事にしましょう。

組み合わせはすべて1食分の目安になっています。

- ・野菜ジュースのフレンチトースト
- ・ブロッコリーのツナマヨおかか和え
- ・牛乳

野菜ジュースの
フレンチトースト P7

主食
+ 主菜



ブロッコリーの
ツナマヨおかか和え P21

副菜

牛乳



- ・ごはん
- ・ポークチャップ
- ・枝豆としらすのオリーブオイル和え
- ・卵スープ

主食

ごはん



主菜

ポークチャップ P 17



枝豆としらすのオリーブオイル和え P 24

副菜

インスタント卵スープ

インスタント卵スープをアレンジ！

★卵スープ いろいろアレンジ

【共通】2 人分:インスタント卵スープ 1 個

【プラスワンでアレンジいろいろ】

こしょうや、七味、しょうが、ごまをお好みでプラス



| プラスの具材(2 人分) | 水 240ml |
|---|------------|
| 切干大根 4g (うまみが増。匂いが気になる場合は、こしょうやしょうが等をプラス) | |
| 作り方 | |
| 鍋に分量の水と、さっと洗った切干大根を入れて10分くらい置く。火にかけて沸騰したら卵スープを入れてよく混ぜる。 | |

| プラスの具材(2 人分) | 水 200ml |
|--|------------|
| 冷凍ブロッコリー40g (4 個位) | |
| 作り方 | |
| 鍋に分量の水を沸騰させたら冷凍ブロッコリーを入れる。再度沸騰したら火を止めて卵スープを入れてよく混ぜる。 | |

| プラスの具材(2 人分) | 水 220ml | プラスの具材(2 人分) | 水 300ml |
|--|------------|---|------------|
| えのきだけ 50g (うまみが増。ややとろみがつく) | | 乾燥わかめ 2g (大さじ 1 位) 細切凍り豆腐 2g (小さじ 1 位) | |
| 作り方 | | 作り方 | |
| 鍋に分量の水と、小さめに刻んだえのきだけを入れて火にかける。火が通ったら卵スープを入れてよく混ぜる。 | | 鍋に分量の水を沸騰させたら乾燥わかめと細切り高野豆腐と卵スープを入れて再沸騰させてよく混ぜる。 | |

おてっか



みそパン



動画があるよ！



おやき



松本の郷土食
食改さんイチオシの
おてっか はいかが？



動画があるよ！

知ってる?? 松本の郷土食

具たくさんみそ汁



松本の郷土食、食べたことはありますか？
家庭で作られることが減っている料理もありますが、
未来へと受け継いでいきたい郷土食です。
作り方を紹介している動画もありますので、
ぜひ作ってみてくださいね。

動画は
ホームページから
見られます！



動画があるよ！

かぼちゃ団子



松本ならではの食文化を紹介！

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/115566.html>

☆給食おすすめレシピ☆ 郷土食「山賊焼」を作ってみよう！



★材料(2人分)

| | |
|----------|-------|
| 鶏肉 | 150 g |
| にんにく | 2 g |
| しょうが | 2 g |
| りんご（あれば） | 10 g |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 白こしょう | 少々 |
| かたくり粉 | 大さじ1 |
| 揚げ油 | 適量 |

★作り方

- ① 鶏肉は、厚みがあるところを包丁で切ってひらく。
- ② にんにく、しょうが、りんごは、すりおろす。
- ③ にんにく、しょうが、りんご、しょうゆ、酒、白こしょうを合わせた調味液に、鶏肉を入れて30分～1時間ほど冷蔵庫で下味をつけておく。
- ④ ③の鶏肉に、かたくり粉をまぶして、170～180℃の油で6～7分ほど揚げる。

- △ 給食では、1人1切れで出しています。
- △ 鶏肉はもも肉とむね肉、どちらも使います。
- △ 小・中学校の希望献立にも挙がってくるほど、人気のメニューです。（四賀学校給食センターのレシピです。）

知ってるかな？

松本山賊焼の五ヶ条（松本山賊焼応援団ホームページより）

- 1 鶏肉はむね肉の一枚ものかもも肉を使う
- 2 しょうゆ・酒、にんにくなどのタレには必ずしょうがを入れる
- 3 かたくり粉をまぶして油で揚げる
- 4 揚げる油脂は自由だが汚れた油では揚げない
- 5 キャベツやレタスなどの野菜を一緒に盛り付ける



松本山賊焼応援団
マスコットキャラクター

さんぞくん

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…

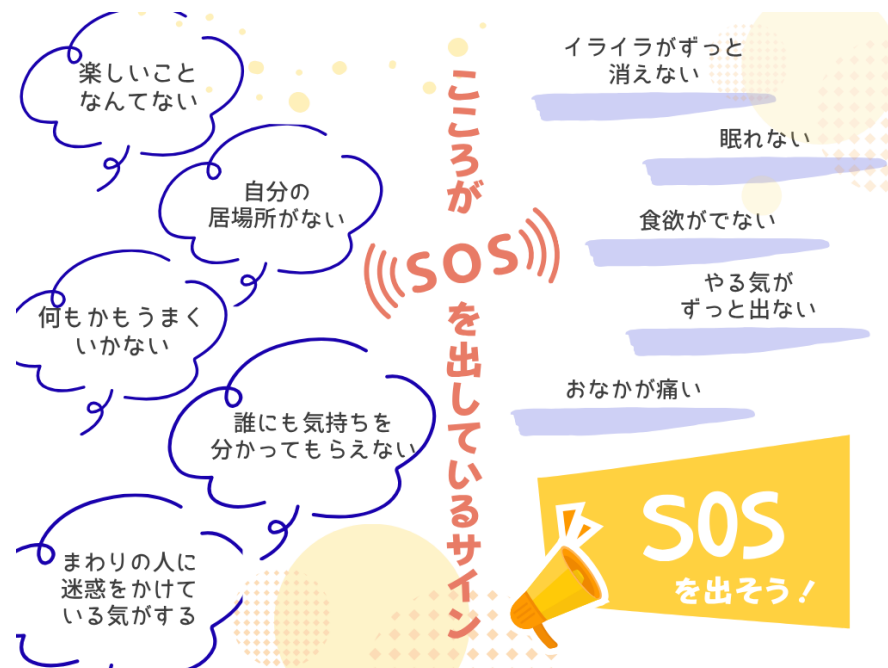
まずは…

- ① 好きなことをして、気分をリフレッシュ
スポーツ・お菓子作り・本・マンガ・音楽など
- ② 気持ちを書き出してみよう
どうしたらいいか気が付くかも
- ③ 深呼吸して、からだの力を抜こう
悩んでいるときには呼吸が浅くなっています。
そんなときには目を閉じて、深呼吸してみましょう。

スッキリ
効果

リラックス
効果

○つらい気持ちが続いたり、 からだの調子が悪くなったら…



SOSの出し方は…

- 友達には 「ちょっといい？」
「前から相談したかったんだけど、今話してもいい？」
- 両親なら 「聞いてもらいたい話があるんだけど」
「まじめな話なんだけど」
- スクールカウンセラーや先生なら
「最近よく眠れないのですが」
「相談したいことがあるのですが」

周りに相談できる
人がいないときは
相談窓口があるよ

| 内 容 | 連 絡 先 | 受付時間 |
|--|--|--|
| 友達や学校、家のこと など、だれにも相談で きずに困っているとき | 松本市子どもの権利相談室 「こころの鈴」 ☎ 0120-200-195 | 月～木曜日・土曜日 午後 1 時～6 時 金曜日 午後 1 時～8 時 |
| からだやこころの健康 の相談をしたいとき | 松本市健康づくり課 ☎ 0263-34-3217 | 平日 午前 8 時 30 分～ 午後 5 時 15 分 |
| 死にたいくらいつらい 気持ちになったとき | 松本市自殺予防専用相談 「いのちのきずな」 ☎ 0263-34-3600 | 平日 午前 9 時～ 午後 5 時 15 分 |
| こころ、からだ、性の ことで相談したいとき | 松本市まちかど保健室 (予約先:こども育成課) ☎ 0263-34-3291 | 場所:あがたの森文化会館 第 2 水曜日(予約優先) 午前 10:00～午後 4:00 第 4 金曜日(自由相談) 午前 10:00～午後 4:00 |
| 友達や学校、家のこと など、相談したいとき | 24 時間子ども SOSダイヤル なやみいおう ☎ 0120-0-78310 | 毎日 24 時間 |
| 誰に話していいか 分からないとき | よりそいホットライン つなぐ ささえる ☎ 0120-279-338 | 毎日 24 時間 |



まもろうよ ところ

●電話、LINE、チャットで相談

【まもろうよところ/ 厚生労働省】

[まもろうよ ところ | 厚生労働省](#)



みんなで減らそう！「食品ロス」



「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。

食品ロスは身近な問題であり、国際社会の共通目標の1つです。私たちの行動ひとつで世界を変えられます。今日から減らそう、食品ロス！

こんなに出ている食品ロス



世界の10人に1人が食糧不足で困っています

世界に住んでいる人のうち、およそ10人に1人、約8億人の人が、食べものや栄養が不足しています。世界の食料支援量は年間370万トンで、これは日本の年間食品ロス量の1.2～1.3倍になります。



資料：FAO “The State of Food Insecurity in the World 2021”
消費者庁HP

食べものを捨ててしまうなんてもったいない！

私たちが料理を口にするまでには、食材を作った方、食材を運んだ方、食材を調理した方など、さまざまな人が携わっています。海外から輸入した食材は、運ぶために多くのエネルギーを使っています。



食べものを捨ててしまうのは“もったいない”！！



食品ロスを減らすために、わたしたちにできること

① 残さず食べよう！



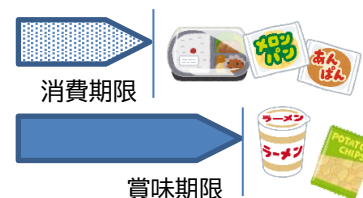
食べものに“ありがとう”
残さずいただきます！

② 必要な量を買おう！



買いすぎ注意！
食べきれぬ量を買おう！

③ 期限前に食べよう！



古くなる前！おいしいうちに！
期限前にいただきます！

④ 外食では食べきれぬ量を注文しよう！



おいしく食べきれぬ量を注文しよう！
食べ放題でも、食べられる分だけたのもう！

主食

| ページ | 料理名 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|---|-----------------|--------------|-----------|--------------|
| 16 | 枝豆こんぶおにぎり  | 284 | 5.5 | 3.2 | 0.9 |
| 10 | ごまじゃこチーズごはん  | 350 | 9.9 | 4.7 | 1.4 |
| 23 | 鮭じゃこチャーハン  | 394 | 17.8 | 11.8 | 1.1 |
| 13 | 豆乳カルボうどん  | 446 | 18.0 | 21.0 | 2.8 |
| 22 | 餅もちきつねうどん  | 585 | 15.0 | 9.3 | 4.0 |
| 7 | 野菜ジュースのフレンチトースト  | 401 | 16.3 | 17.7 | 1.9 |
| 19 | レンジでつくるオムライス  | 495 | 15.6 | 20.1 | 2.1 |

※「主食＋主菜」や「主菜＋副菜」の場合は索引にはどちらにも記載してあります。

主菜

| ページ | 料理名 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|--|-----------------|--------------|-----------|--------------|
| 14 | あさり入り鉄分たっぷりオムレツ  | 250 | 19.3 | 16.3 | 1.2 |
| 14 | あさりの卵とじ  | 154 | 16.6 | 7.1 | 0.8 |
| 24 | 薄切り豚の角煮風  | 372 | 19.1 | 19.2 | 4.0 |
| 20 | 簡単！鶏ねぎ蒸し煮  | 266 | 27.1 | 7.6 | 5.5 |
| 20 | がんもの含め煮  | 140 | 9.1 | 10.7 | 0.9 |
| 15 | 凍り豆腐とにらの卵とじ  | 163 | 12.0 | 8.8 | 2.6 |
| 23 | 鮭じゃこチャーハン  | 394 | 14.8 | 11.8 | 1.1 |
| 35 | 山賊焼  | 203 | 13.6 | 15.3 | 0.8 |
| 11 | ししゃもの南蛮漬け  | 89 | 6.5 | 5.8 | 1.2 |
| 23 | しっとり鶏ハム  | 137 | 13.0 | 7.9 | 0.8 |
| 13 | 豆乳カルボうどん  | 446 | 18.0 | 21.0 | 2.8 |
| 11 | 鶏肉のカレーチーズ焼き  | 256 | 18.0 | 21.2 | 0.8 |
| 17 | ハンバーグフルーツソースがけ (1個)  | 140 | 6.8 | 8.6 | 0.7 |
| 8 | ふわふわ卵焼き  | 150 | 8.2 | 12.4 | 0.5 |
| 17 | ポークチャップ  | 227 | 18.8 | 9.8 | 1.2 |
| 7 | 野菜ジュースのフレンチトースト  | 401 | 16.3 | 17.7 | 1.9 |
| 19 | レンジでつくるオムライス  | 495 | 15.6 | 20.1 | 2.1 |
| 8 | レンジでナス肉炒め  | 191 | 11.2 | 12.8 | 1.4 |

※食塩相当量には、煮汁やつけ汁の塩分量も含まれます

副菜

| ページ | 料理名 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|--|-----------------|--------------|-----------|--------------|
| 12 | 青菜とじゃこのマヨ炒め  | 68 | 5.3 | 4.4 | 1.1 |
| 24 | 枝豆としらすのオリーブオイル和え  | 104 | 7.1 | 6.5 | 0.4 |
| 21 | キャベツとにんじんのサラダ  | 241 | 6.4 | 22.1 | 0.8 |
| 15 | 凍り豆腐とにらの卵とじ  | 163 | 12.0 | 8.8 | 2.6 |
| 18 | 小松菜としらすの炒め物  | 69 | 2.4 | 4.7 | 1.1 |
| 15 | 小松菜とひじきのごまドレッシング和え  | 200 | 3.7 | 18.0 | 0.9 |
| 12 | 小松菜と干しエビのさっぱり和え  | 34 | 2.9 | 0.8 | 0.6 |
| 9 | 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  | 185 | 16.7 | 8.3 | 2.5 |
| 9 | 納豆和え  | 55 | 5.2 | 2.3 | 0.7 |
| 21 | ブロッコリーのツナマヨおかか和え  | 136 | 6.5 | 10.8 | 0.3 |
| 25 | ほうれん草の海苔巻き  | 6 | 0.6 | 0.1 | 0.1 |
| 18 | やみつきピーマン  | 147 | 5.9 | 12.4 | 0.3 |
| 8 | レンジでナス肉炒め  | 191 | 11.2 | 12.8 | 1.4 |

おやつ

| ページ | 料理名 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-------------|-----------------|--------------|-----------|--------------|
| 27 | キャラメルおさつ | 239 | 1.1 | 9.1 | 0.1 |
| 28 | ぎょうざの皮ピザ | 98 | 5.5 | 4.8 | 0.6 |
| 26 | 凍り豆腐のクッキー | 196 | 8.0 | 12.5 | 0.2 |
| 28 | にらせんべい※ | 408 | 12.4 | 11.5 | 0.6 |
| 27 | レンジでバナナケーキ※ | 695 | 8.7 | 2.2 | 1.4 |
| 29 | レンジでミルクくずもち | 163 | 4.7 | 4.6 | 0.1 |



今日、何を作って何を食べるか決まりましたか？自分で考えて料理をしたり食事をしたりすることは、今の自分にも、将来の自分にも役に立つことです。これからも続けていけたらいいですね。



吸わないで はじめの1本！

たばこの煙には、発がん物質のタール、一回吸うと「もっと吸いたい！！」と思わせるニコチン、体に酸素を運ぶのを邪魔する一酸化炭素などの有害物質がたくさん含まれています。20歳未満の喫煙は、体に大きなダメージを残します。

※加熱式たばこも、紙たばこと同じ物質を使って作られています。

松本市の食育について知りたい方はこちらから

→→→ [まつもとの食育 - 松本市ホームページ \(city.matsumoto.nagano.jp\)](http://city.matsumoto.nagano.jp)

いろいろなレシピをはじめ、たくさんの情報が掲載されています。

発行 令和7年11月
編集 松本市食育推進栄養士会議
(事務局：松本市保健所健康づくり課)
電話 0263-34-3217
FAX 0263-39-2523



このレシピ集のタイトル
「*You are what you eat*」は、
「あなたは、あなたの食べた
ものでできている」という意
味です。体や心が大人へと成
長していくみなさんのこれ
からの生活を応援します。