

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)