

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 ごまじゅこチーズごはん	10
主菜 ししゃもの南蛮漬け	11
鶏肉のカレーチーズ焼き	11
副菜 青菜とじゅこのマヨ炒め	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かけ	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)

※表紙は環境にやさしい給食の日の献立。メニューはごはん、環境にやさしい具だくさんみそ汁、豚肉と筍のスタミナ炒め、キャベツのごま和えです。