1日2食は3皿運動 ~1·2·3でバランスごはん~

1杯で簡単に

主菜や副菜師

爸多小島町



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





具だくさんの汁物など





(Goody)

過去のレシピは こちらから♪



材料(1人分)

ブロッコリー・・・・・50g クリームチーズ・・・20g 「かつお節・・・・・0.5g ☆ - しょうゆ・・・・・3g(小さじ1/2) 砂糖・・・・・・ひとつまみ



作川方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。
- ② クリームチーズは1cm角に切る。
- ③ 沸騰した湯で①を3分程茹で、 水気を切り粗熱をとる。
- ④ 粗熱がとれたブロッコリー、クリームチーズ、☆を和える。

茎も乱切りにすれば同じように作れます♪





30·10m

お問い合わせ 健康づくり課 保健予防担当 電話34-3217(直通)



おいしく食べよう! 具だくさんみそ汁

1杯で、かんたんに 主菜や副菜がそろいます



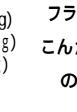
過去のレシピは こちらから



にらの薄焼き

材材料(4人分)

小麦粉	· · · · · · · · 1 5 0 g
にら	·····3 0 g (1/3束)
無調整	豆乳····150ml
油	·····大さじ1(12g)
┌ みそ・	·····小さじ2(12g)
砂糖·	·····小さじ2(6g)
ごま泪	由・・・・・・・小さじ1

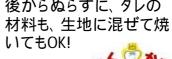


作り方

にらは2cm長さに切る。

みそ·砂糖·ごま油は混ぜ合わせる···タレ無調整豆乳に小麦粉を入れ混ぜ、 も加え混ぜる。

フライパンに油を熱し、 を流しいれ両面 こんがり焼いて火を通す。食べやすく切って のタレをぬる。 後からぬらずに、タレの









30-10-

<u>お問い合わせ</u> 保育課 指導担当 電話33-9857 (直通)



3600 食べよう 具定《这么都答别 D D D



を使った料理

3皿め 副 ジェ

肉・魚・卵・大豆製品など 2皿め 主 菜

3回め副菜

具だくさんの汁物など



1皿め 日ゴ食







過去のレシピは こちらから♪



手作りウイン・

材料(8本分)

豚ひき肉・・・・・・ 250g

玉ねぎ・・・ ·····1/2個(80g)

にんじん・・・・・ 1/5本(25g)

しょうゆ・・・・・・ 小さじ1

酒・・・・・・・・小さじ2

片栗粉・・・・・・・小さじ1弱

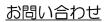


作り方

- ① ボウルにみじん切りの野菜、豚ひ き肉、調味料、片栗粉を入れてよ く混ぜる。
- ② ①を8等分してラップにのせ、ウイ ンナーの形になるように巻く。 (写真上参照)
- ③ ②を蒸気の上がった蒸し器で15 分蒸す。
- ④ 蒸しあがった③のラップを外し、フ ライパンで軽く焼き色がつくまで焼 く。(写真左参照)





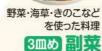


学校給食課 西部学校給食センター 電話86-1130(直通)



部的人《 食べよう 具だくさんみぞれ 000





1皿め 日日常 ごはん・パン・麺類など













過去のレシピは こちらから



きゅうりとアポカドの サラダ(剛菜)

材料(2人分)

きゅうり・・・・・・・・1本 アボカド・・・・・・1/2個 ごま(白)・・・・・・・ 小さじ1 韓国のり・・・・・2g ごま油・・・・・・・小さじ2 淡口しょうゆ・・・・・・小さじ1



作り方

- ① きゅうりは小さめの乱切りにして、塩を ふって5分ほどおき、水気を切ります。
- ② アボカドもきゅうりと同じくらいのサイズ に乱切りします。
- ③ ボウルに①と②、ごま、ごま油、淡口醤 油、手でちぎった韓国のりを加えて和え ます。







お問い合わせ 農政課 マーケティング担当 電話34-3221(直通)



。203でバランスではん。

3616 食べよう

信《这么识答别 D D D

> り都で簡単に 主葉や副葉師 卷号(5)隐时



を使った料理

1皿め 三コ食

ごはん・パン・麺類など





肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主要





過去のレシピは こちらから♪

作り方

- ① 皮付きのじゃがいもを薄切りにし、電子 レンジ(600W)で5分、柔らかくなるまで 加熱する。
- ② 柔らかくなったら、マッシャー等でつぶす。
- ③ 温かいうちにクリームチーズ、バター、 砂糖を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- 4 牛乳を少しずつ入れて混ぜた後、アーモ ンドも加えて混ぜる。
- ⑤ アルミカップに形を整えて入れ、表面に 卵黄をぬる。
- 170℃のオーブンで5分、焼き目をつける。



刻んだアーモンドを入れることでじゃが いもの皮が気にならなくなる。じゃがい もはよく潰した方が舌触りが良くなる。









(おやつ)

材料(1人分)

じゃがいも クリームチーズ 10g 20g ・・・ 大さじ1と1/2 刻みアーモンド









1日2食は3皿運動・ 2・3でバランスごはん~



おいしく食べよう! 具だくさんみそ汁

1杯で、かんたんに 主菜や副菜がそろいます



過去のレシピは こちらから



(鉄火なす)~ へおてっか

(料料)

油

豚tt肉(strpt) Tag

玉ねぎ E-hl'h

ピマン 24

洒 さとう

409 1

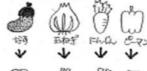
603 409 1

208 1 209 1

大さじ1 小さじ1 小さじ 1

(4分) 1(作坊)

小なじ2 ①野菜を洗い切る



③味っれてきよがり。



ヤサイに火が高。たら、調味料を加え、よくませざきにかり。



7ライパント油でなき、豚肉 もよく炒める。豚肉に火が 連っ下ら、①のヤサ1E加え さらた火タめる

松本市の郷土料理の 「おてっか」を、給食 用にアレンジしたもの です。子どもたちが食 べやすいように、玉ね ぎとにんじんを加え、 減塩にもしてあります





お問い合わせ

学校給食課 西部学校給食センタ・ 電話86-1130(直通)

1目2食味3皿運動

10203でバランスでは人。

1都で簡単に
・ 東切り集が
そろります





説しく食べよう具定くさんみぞ別





2皿め 主 菜





作り方

過去のレシピは こちらから♪

じゃが芋や長芋、かぼちゃ でも作れるよ♪

さつき芋もち ^(おやつ)

材料(4人分)

さつま芋・・・・・・中1本(240g) 片栗粉・・・・・・大さじ2(60g) 油・・・・・・・小さじ1強(6g)

「砂糖・・・・・・大さじ2(18g) 「しょうゆ・・・・・小さじ2(12g)

| しょうゆ・・・・・ハさし2(12g) | 水・・・・・・・小さじ1(5g)

焼きのり又は刻みのり・・・適量

① さつま芋は皮をむいて大きめの角切りにし ゆでる。やわらかくなったら湯をきり、熱いうちにつぶす。

② ①に片栗粉を加え、耳たぶ位の やわらかさになるまで練る。

③ ②の生地を4等分にし、好みの形 (厚さ1cmくらい)に整え、油を熱した フライパンで両面を焼く。

④ 小鍋にたれの材料を入れ、加熱しながら 混ぜ合わせる。

⑤ ③に④のたれをからめ、焼きのりを巻く。 (または刻みのりをかける。)





30.10



やってみましょう!



<u>お問い合わせ</u> 保育課 指導担当 電話 33-9857(直通)

1日2食は3皿運動 1・2・3 でバランスごはん

部600<







1皿め 三国意





2皿め = = ***

肉・魚・卵・大豆製品など







Goody :

過去のレシピは こちらから

り都で新聞に 主菜や副菜が **爸多的意**

かぼちゃとひき肉の チース焼き (主菜・副菜)

材料(4人分)

へかぼちゃ・・・・・・・300g
豚ひき肉・・・・・・ 200g
油・・・・・・・・・・・大さじ1
玉ねぎ・・・・・・・・ 中1/2個
【 ┌ 中濃ソース・・・・ 大さじ2
┤ トマトケチャップ・・大さじ2
【 └ 牛乳・・・・・・・・大さじ2
塩・こしょう・・・・・少々
ピザ用チーズ・・・・・ 40g



作り方



- ① かぼちゃは、2cm角に切り、電子レンジ (600W)で5分、竹串が通るように加熱する。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。 肉の色が変わったら、②の玉ねぎも加え、玉 ねぎが透き通るまで炒める。
- ④ ☆を合わせて③に入れて混ぜ合わせ、塩・ こしょうをする。
- ⑤ グラタン皿に①のかぼちゃを入れ、その上に ④をのせ、チーズをかけてトースターで色目が つくまで焼く。



お問い合わせ

学校給食課 西部学校給食センター 電話86-1130(直通)

1日2食は3皿運動 1・2・3 でバランスごはん

336 NG



を使った料理 3皿め副菜











Goody

過去のレシピは こちらから

り都で簡単に 主菜や副菜が **爸多的意**



材料(4人分)

松本一本ねぎ・・・2~3本 (白い部分)

豚パラ肉・・・・・200g (スライス)

みりん・・・・・・ 大さじ4 醤油・・・・・・・・大さじ2 酒・・・・・・・・・・ 大さじ3

砂糖・・・・大さじ2.5





- ① ねぎを3cm~4cm幅で切る。
- ② ①に豚バラ肉を巻き付ける。
- ③ フライパンを熱し、巻き終わり部分を下にし て焼き、全体に焼き色を付けていく。
- 4 全体に焼き色が付いたところで、調味料を 全て加えてから蓋をし、弱火で約6分ほど焼く。
- ⑤ 最後に、蓋を開け煮詰めて完成。



<u>お問い合わせ</u> 農政課 マーケティング担当 電話34-3221(直通)



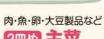
7月日7公食局部3川晚 >11·2·3@/5>22/6/

336 NG



を使った料理

3皿め副菜





1皿め 日コ島











Goody :

過去のレシピは こちらから

1都で簡単に 主菜や副菜が 卷号(1)隐矿

うどんの残りリメイク☆

⇒チュロス(おやつ)

材料(4人分)

ゆでうどん ····· 200g

小麦粉 …… 大さじ4(打ち粉用)

場げ油 ………… 適官

′ 粉砂糖 … 大さじ4(アイシング用)

. 水 ……… 小さじ2(アイシング用)

作り方

- ① 打ち粉をした上で、うどん7~8本 をねじる。
- ② 170℃、5分ほどで掲げる。 (きつね色になったらOK)
- ③ アイシング用の砂糖と水を合わせ、 チュロスが冷めたら塗る。









お問い合わせ 環境政策課 環境政策担当 電話34-3268(直通)

1日2食は3皿運動 ~1・2・3でバランスごはん~

まれしく 食べよう 具定くさんみぞ針

1都で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



野菜・海草・きのこなど を使った料理

3皿め副菜



ごはん・パン・麺類など





肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

3皿め 副菜







過去のレシピは こちらから♪

かぼちゃとくるみのヨーグルトサラダ(野菜)

材料(4人分)

かぼちゃ・・・・・ 350g

くるみ・・・・・・25g パセリ・・・・・・満量

マヨネーズ・・・・・ 大さじ2

| ヨーグルト・・・・・大さじ2 | 塩・こしょう・・・・・少々



作り方

- ① かぼちゃは1口大に切る。
- ② くるみは 粗みじん切りにし、パセリはみじん 切りにする。
- ③ 沸騰した湯で①を軟らかくなるまで茹でる。
- ④ 茹でたかぼちゃをボウルに移し、熱いうちに 皮ごと粗めにつぶす。
- ⑤ ④にAの調味料を加え、よく混ぜる。
- ⑥ お皿に盛り付け、くるみとパセリをのせたら 完成。



30·10 h





お問い合わせ 健康づくり課 保健予防担当 電話34-3217(直通)



おいしく食べよう! 具だくさんみそ汁

1杯で、かんたんに 主菜や副菜がそろいます



過去のレシピは こちらから



作り方

岩石揚げ(おやつ)

材料(10個くらい)

さつまいも・・・中1/3本(70g) 水煮大豆・・・大さじ2(30g) ひじき・・・・・ 大さじ2(6g)

人参······20g

かちり・・・・・大さじ3(12g) 小麦粉・・・・1/2カップ(60g)

しょうゆ・・・・・小さじ1

砂糖・・・・・・小さじ2

揚げ油

かみかみおやつです! お酒のつまみにも ピッタリ!

※かぼちゃや枝豆、コーン、 桜エビなどを使ってもおいしいですよ!

- ① さつま芋は皮が付いたまま、1cmくらいの角切りにする。
- ② 人参は1cmくらいの角切りにし、下茹でしておく。
- ③ 水煮大豆は水を切っておく。
- ④ ひじきは水で戻し、水を切っておく。
- ⑤ ボウルにすべての材料、水(大さじ2くらい)を入れ、混ぜる。※水の量は固さを見て調節してください。
- ⑥ ⑤をスプーンで4cmくらいの楕円形に丸め、

低温(150~160℃)の 油でこんがり揚げる。

※焦げやすいので

注意しましょう。









<u>お問い合わせ</u> 保育課 指導担当 電話33-9857(直通)