

レシピの栄養価（五十音順、一食分）・写真（一部）

栄養価を参考に、食生活に活用してください。

掲載ページ	料名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
11	お手軽キウイドレッシング※	39	0.1	3.9	0.4
15	切干大根のごま和え	32	0.7	0.5	0.4
5	貝だくさんみそ汁(煮干しだし)	80	5.2	1.0	1.4
5	貝だくさんみそ汁(サバ缶)	70	5.4	2.8	1.2
9	貝だくさんさつまい	116	5.1	2.4	1.3
9	貝だくさん野菜スープ	58	3.4	2.1	1.2
5	凍り豆腐入り親子丼	460	20.9	13.9	1.8
5	凍り豆腐入りハンバーグ	222	15.4	14.3	1.0
15	小魚トースト	213	8.9	10.6	1.7
11	小ねぎと切干大根の子チミ	238	10.4	13.4	2.2
3	ごはん150g	234	3.0	0.5	0
15	こねつけ	165	2.9	1.1	0.3
13	サラダうどん	424	21.3	13.9	2.2
15	シリアルヨーグルト	86	2.5	2.0	0.2
9	信州・まつもと鍋のつけだれ	55	1.4	0.2	2.9
11	ずんだ餡	137	10.3	6.2	0.0
13	電子レンジで簡単炒飯	355	9.5	9.4	0.4
7	鶏肉の南蛮漬け	192	12.7	6.5	3.1
7	ひじきの煮物で作る簡単白和え	165	10.4	9.2	0.7
11	本格キウイドレッシング※	46	0.2	4.6	0.3
7	レバーのかりん揚げ	183	11.0	8.9	1.2

※ドレッシングは大さじ1の分量で計算しています。

凍り豆腐入り親子丼



貝だくさんさつまい



小魚トースト



小ねぎと切干大根の子チミ





あとがき

このレシピ集の作成・配布は、さまざまな節目に、実践に役立つ「食」に関する情報を提供するひとつとして「第2期松本市食育推進計画すこやか食プランまつもと」で計画したものです。

この計画策定時の平成24年度に行った「食に関するアンケート調査」が基礎データとして使われており、大勢の市民の方にご協力いただきました。心から感謝申し上げます。

今後も、市の「食育」に関して、ぜひご協力をお願いいたします。

本当にありがとうございました。

松本市食育推進計画や食に関するアンケートの調査結果、食育推進計画庁内関係各課の取組みについてはこちらをごらんください。



発行 平成29年1月（令和4年10月改訂）

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