

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
主菜や副菜が
そろいます



アスパラガスの炊き込みごはん



材料



米・・・・・・・・・・2合 (300g)

ベーコン・・・・・・・・100g

アスパラガス・・3本 (60g)

しょうゆ・・・・・・・・大さじ1 (18g)

★ 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3 (2g)

こしょう・・・・・・・・少々

水・・・・・・・・・・適量

バター・・・・・・・・15g

作り方

- ① 米を洗いざるにあげ、30分ほど水気をきる。
- ② ベーコンを1cm角に切り、アスパラガスは1cm幅に切る。
- ③ 炊飯器の内釜に①の米、★を入れ、2合の目盛りまで水を注ぎ、混ぜる。
- ④ ②のベーコンを上のにのせ、炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったらバター、アスパラガスを加えて混ぜ、ふたをして10分ほど蒸らし、混ぜ合わせる。

残さず食べよう!

30・10 運動

過去のレシピは
こちら



お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217 (直通)

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
主菜や副菜が
そろいます



ブロッコリーの茎きんぴら



材料

- ブロッコリーの茎・・・中1個(60g)
- にんじん・・・・・・・・中1/3個(45g)
- ちくわ・・・・・・・・1/3本(30g)
- 和風調味料(顆粒)・・・小さじ1
- みりん・・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1
- 薄口しょうゆ・・・・小さじ1
- ごま・・・・・・・・小さじ2(6g)
- ごま油・・・・・・・・大さじ1
- とうがらし(小口切り)少々

作り方

- ① ブロッコリーの茎とにんじんを太めの千切りにする。
- ② ちくわは4センチにカットし縦に切れ目を入れて開き、端から千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、千切りにしたブロッコリーの茎、にんじん、ちくわを入れ炒める。
- ④ 野菜に火が通ったらしょうゆ、みりん、和風調味料、砂糖、ごま、とうがらしを加えて炒めて味をからめて出来上がり



1日2食は3皿運動 ～1・2・3でバランスごはん～

これが基本の3皿です!



野菜・海藻・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

具たくさんの汁物など



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



過去のレシピは
コチラ



紫陽花ゼリー

紫色のゼリーを
サイコロ状に切って
紫陽花に
見立てました



【作り方】

- ① 鍋に分量の水と寒天を入れ、火にかけて混ぜながら、沸騰させ2分くらい加熱し、しっかり寒天を溶かす。
- ② ①に砂糖を混ぜ、砂糖が溶けたら火を止める。
- ③ ②にぶどうジュース(冷えていたら室温に戻しておく)を入れよく混ぜ、バットなどに流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まった③をサイコロ状に切り、器に盛り付け、砂糖を混ぜたヨーグルトを上を飾る。

★保育園の6月のおやつ定番です!

【材料】(10個分)

- 粉寒天・・・・・・・・・・4g(1袋)
- ぶどうジュース(果汁100%)
・・・・・・・・500ml
- 水・・・・・・・・・・340ml
- 砂糖・・・・・・・・・・50g
- 〔 プレーンヨーグルト・・・50g
砂糖・・・・・・・・・・10g



お問い合わせ
松本市 こども部 保育課
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～



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



大豆のナゲット



材料



- 大豆水煮・・・・・・・・・・160g
- キャベツ・・・・・・・・・・40g
- にんじん・・・・・・・・・・20g
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・少々
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2

作り方

- ① キャベツ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 大豆の水煮をさっとゆで、ざるに空ける。大豆が熱いうちにマッシャーでつぶす。
- ③ ボウルに①と②、しょうゆ、塩、片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせる。8等分にし、小判型に形を整える。
- ④ ③に片栗粉(分量外)をまぶし、170℃くらいに温めた油できつね色になるまで揚げる。

残さず食べよう!

30・10 運動

過去のレシピは
こちら👉👉👉



お問い合わせ
学校給食課
松本市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～

これが基本の3皿です!



野菜・海藻・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
具たくさんの汁物など



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



過去のレシピは
コチラ



夏野菜のドライカレー



【作り方】

- ① Aの野菜を1cmの角切りにする。トッピングのズッキーニを1cm程度の輪切りにする。
ズッキーニはオリーブオイルを塗り、両面を焼いておく。
- ② フライパンを熱して油をひき、しょうが、にんにくを炒め、香りがでたらひき肉を加えて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、Aの野菜を加え火が通るまで炒める。
- ④ Bの調味料を加え、全体によく混ぜる。塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 器にご飯、④を盛り、トッピング用野菜を添える。

【材料】 (2人分)

- ひき肉・・・150g ご飯・・・2杯分
- A { 玉ねぎ・・・1/2個 人参・・・1/2本
ピーマン・・・2個 なす・・・1/2本
トマト・・・1個
- 生姜、にんにくチューブ・・・小さじ1/2
塩こしょう・・・・・・・・・・少々
- B { カレー粉・・・大さじ1と1/2
トマトケチャップ・・・大さじ2
中濃ソース・・・・・・・・大さじ1
- 【トッピング用】
ズッキーニ・・・1/3本
- *カボチャやオクラなどお好みの野菜でOK◎



お問い合わせ
松本市保健所 保健予防課
電話40-0701 (直通)

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
主菜や副菜が
そろいます



かぼちゃおやき



作り方



<具>

かぼちゃは大きめに切り、やわらかくなるまで煮て水気をきる。
さつまいもはやわらかくなるまで蒸す。
かぼちゃとさつまいもは皮を除き、合わせて一緒に軽くつぶす。
(水分が多いと包みにくいので注意！)
甘さをみて、様子で砂糖を加える。
8～10等分にして丸める。

<生地>

粉類は合わせておく。
Aをよくかき混ぜておく。
へ を少しずつ加え、練り合わせる。
(生地が固かったら、水を加える)
生地にラップをして、20分位寝かせる。
生地を8～10等分にし、手か麺棒で円く広げる。(まわりを薄くすると良い)
に具をのせ、包む。
クッキングシートを10cm×10cm位に切り、その上におやきをのせる。
蒸気が上がった蒸器で、10～15分位蒸す。

材料(8～10個分)

具：	かぼちゃ	100g		
	さつまいも	70g		
	(砂糖)			
皮：	地粉(中力粉)	カップ2		
	重曹	小さじ1/3		
	ベーキングパウダー	小さじ2/3		
A	水	60～80g	酒	大さじ2弱
	砂糖	大さじ3	酢	小さじ2
	塩	少々	油	大さじ1強

子どもたちに郷土の味を知ってもらうために、保育園のおやつで提供しました！



過去のレシピは
コチラ



お問い合わせ
松本市 こども部 保育課
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～

これが基本の3皿です!



野菜・海藻・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

具たくさん汁物など



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



過去のレシピは
コチラ👉👉👉



しいたけの肉詰め



【作り方】

- ① しいたけの軸を手で取る。
- ② しいたけの軸の部分と玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、②を入れて玉ねぎがあめ色になるまで炒める。
- ④ オープンを170℃に余熱しておく。
- ⑤ ③をボウルに移し、★を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ しいたけのかさの内側に軽く小麦粉をまぶし、⑤を詰める。
- ⑦ 天板にクッキングシートを敷き、具材を詰めた方を上にしてしいたけを並べる。
- ⑧ 上にピザ用チーズをのせ170℃のオーブンで20分焼く。

【材料】

- しいたけ・・・・・・・・小10個
- 玉ねぎ・・・・・・・・小1/2個
- ★豚ひき肉・・・・・・・・150グラム
- ★ウスターソース・・・・大さじ1と1/2
- ★パン粉・・・・・・・・5グラム
- ★塩・・・・・・・・2グラム
- ★コショウ・・・・・・・・5ふり
- 小麦粉・・・・・・・・大さじ1
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1
- ピザ用チーズ・・・・お好みで



お問い合わせ
環境・地域エネルギー課
電話0263-34-3268 (直通)

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
主菜や副菜が
そろいます



チキンのコーンフレーク焼き



材料



- 鶏もも肉・・・280g (70g4枚)
- ☆マヨネーズ・・・大さじ3
- ☆塩・・・・・・・・少々
- ☆白こしょう・・・少々
- コーンフレーク・・・30g
- パン粉・・・・・・・・大さじ2

作り方

- ① オーブンを230℃に予熱する。
- ② ☆の調味料を混ぜ合わせ、鶏肉とあえる。
- ③ コーンフレークを粗く砕き、パン粉と混ぜておく。
- ④ 天板にクッキングシートを敷き、鶏肉を並べ、③をまぶす。
(押し付けるように付ける)
- ⑤ 230℃のオーブンで20分焼く。

※コーンフレークは甘みのついたものでなく、プレーンのものを使用してください。



過去のレシピは
コチラ



お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217 (直通)

1日2食は3皿運動 ~1・2・3でバランスごはん~

これが基本の3皿です!



野菜・海藻・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

具たくさん汁物など



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



過去のレシピは
コチラ👉👉👉



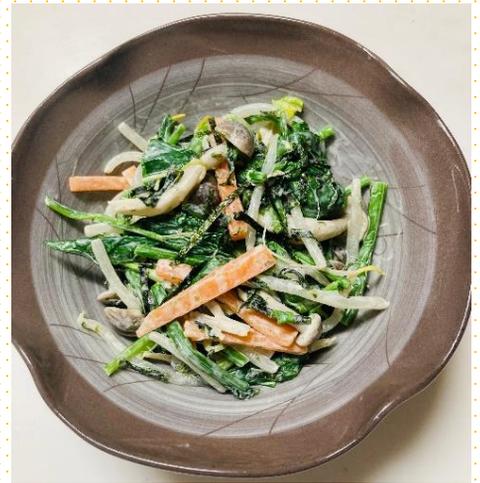
ほうれん草の海苔マヨ和え

【作り方】

- ① ほうれん草を分量外の塩で茹で水にとって冷まし、しっかり絞って5cm位に切る。
- ② にんじんは5mm幅の短冊切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ③ もやし、にんじん、しめじをさっと茹でてザルにあげる。
- ④ ③の粗熱がとれたら①と合わせる。
- ⑤ ④に刻みのり又はちぎったのりとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ⑥ こしょうで味を調べて完成。

【材料】

- ほうれん草・・・2/3束(120g)
 もやし・・・1/2袋(100g)
 にんじん・・・1/3本(50g)
 しめじ・・・1/2パック(100g)
 刻みのり・・・4g
 (または板のり・・・全型1枚分)
 マヨネーズ・・・大さじ2
 こしょう・・・適宜



好きなだけ食べよう!
30・10運動

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217 (直通)

1日2食は3皿運動 ～1・2・3でバランスごはん～

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

貝だくさんの汁物など



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



過去のレシピは
コチラ



食改さん (食生活改善推進員)
おすすめレシピ!

きな粉と米粉のボールクッキー

【作り方】

- ① ビニール袋にAを入れてよく混ぜ合わせ、サラダ油を加えてよく揉む。
- ② ①に牛乳を3回に分けて加え、さらに混ぜ合わせる。
- ③ オーブンを170℃に予熱する。
- ④ 生地全体が混ざったら10gずつに分けて丸め、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
- ⑤ 170℃に予熱したオーブンで18分程焼く。
- ⑥ 焼きあがったら網に乗せて冷ます。

大豆の栄養たっぷりのクッキーです。
まとまりにくい生地ですが、1個分の生地をとり、ぎゅっと握ってから丸めるときれいに形成できます!



【材料】 約40個分

- | | | |
|---|------|------------|
| A | きな粉 | 30g |
| | 米粉 | 200g |
| | 砂糖 | 60g |
| | サラダ油 | 大さじ6 (72g) |
| | 牛乳 | 大さじ6 (90g) |

食べ方へよう!
30・10 運動

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217 (直通)

1日2食は3皿運動 ~1・2・3でバランスごはん~

これが基本の3皿です!



野菜・海藻・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

具たくさん汁物など



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



過去のレシピは
コチラ👉👉👉



かんたんみそボール(みそ汁の素)

【基本の20玉】

みそ・・・160g

鰹節パック・・・1パック(3g)

忙しい朝などにどうぞ!
プラス主食(おにぎりなど)
プラス主菜(目玉焼きなど)
プラス副菜(サラダなど)
でパワーアップ!



<作り方>みそと鰹節をよく混ぜ合わせ、20等分する。

ラップや保存容器に入れ、冷凍保存する。(保存期間は1か月を目安)

【具材のバリエーション】

「基本」に具材をプラス!

★ごま ★乾燥わかめ ★ふ ★青のり ★桜えび
★凍り豆腐 ★刻みねぎ ★コーン ★おぼろ昆布 など

「基本」に具材をまぶすだけ! 食べるときはお椀に入れて
熱湯150mlを注げば、できあがり!

具材は水分の少ないもの、
乾燥しているものが
おすすめ!



30・10運動

お問い合わせ
松本市こども部 保育課
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～



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



切干大根ののりごまネーズサラダ



材料

- 切干大根・・・20g
- にんじん・・・20g
- ほうれん草・・・80g
- ツナ・・・40g
- きざみのり・・・2g
- すりごま・・・小さじ2
- マヨネーズ・・・大さじ3
- しょうゆ・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ1



作り方

- ① 切干大根はぬるま湯で戻し、食べやすい大きさに切る。にんじんはせん切り、ほうれん草は2cmの長さに切る。
 - ② ①をそれぞれ茹でて、水気を切る。
 - ③ ②とツナ、きざみのり、すりごま、調味料を和える。
- ※ほうれん草のかわりに、小松菜やキャベツ、きゅうりなどの野菜を使ってもOKです。

残さず食べよう!

30・10 運動

過去のレシピは
こちら



お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217 (直通)