



松本市食生活改善推進協議会40周年記念事業

減塩はおいしい
少食はおいしい

ふるさと松本

すこやか
レシピ

手軽に簡単 妊娠期



忙しい
ママ・パパにも
おすすめ!

ごあいさつ

松本市食生活改善推進協議会 設立40周年記念レシピ集作成によせて

松本市食生活改善推進協議会
会長 太田充子



令和4年度に、設立40周年を迎えた松本市食生活改善推進協議会の歴史は、長野県が長寿県として全国に知られるようになっていった年月と重なります。家族の食事作りを主に担ってきた女性たちが、「私たちの健康は私達の手で」を合い言葉に「食」について学び、食生活改善推進員(通称・食改またはヘルスマイト)として、それぞれの地域で地道に減塩活動を中心とした食育に取り組んできた歴史でもあります。その間、栄養改善・食生活改善事業普及の功績が認められ、団体と個人で厚生労働大臣表彰も受けました。これまで活動を支えてくださった諸先輩方、そして現在も各地区で活躍してくださっている会員の皆様に心より感謝申し上げます。

食生活改善推進協議会は、食生活を通して健康づくりを推進する全国組織のボランティア団体です。近年は男性会員も加わり、子どもからシニア世代まで、それぞれの年代に合わせた料理講習会を開くなどして食育活動に取り組んでいます。コロナ禍で思うような活動ができない期間が続いていますが、SNSを活用した動画配信など、若い世代にも注目してもらえるような新たな情報発信方法を模索しているところです。

このたび、設立40周年を記念してレシピ集を作成いたしました。基本のだしの取り方から定番主菜、副菜、信州の郷土料理まで、普段の食事作りに役立てていただける会員お薦めのおいしいメニューを掲載しています。レシピ集をきっかけに、ご家族で「食」の大切さを話題にさせていただき、当協議会の活動に少しでも関心を寄せていただければ幸いです。



食欲が落ちたり、調理が大変だったりするこの時期。簡単に作れて、食欲がない時もさっぱり食べやすい、おいしく食べられるメニューを紹介します。アレンジもしやすいので、家族皆が元気に過ごせるよう、食改さんの知恵袋として使ってください。

詳しくは▶ [松本市食生活改善推進協議会](#) [検索](#)

だしの取り方

だしは料理の基本です。一度覚えれば、難しい手順ではありません。
肩の力を抜いて、気軽に挑戦してみましょう。
今回は4人分のお味噌汁をつくる量のレシピを紹介します。

出来上がり量 (600ml)

水780ml
かつお節12g
だし用昆布6g

1 昆布は固く絞った布巾などで表面を軽く拭き取り、分量の水とともに鍋に入れて30分ほど浸す。



2 鍋を弱火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出す。



3 沸騰したらかつお節を入れる。



4 再度沸騰したら火を止め、かつお節が沈むのを待つ。



5 上澄みを漉して完成。

もったいないレシピ

- ① 昆布を細かくせん切りにして、酒・しょうゆ・みりんを1:1:1の割合で入れ煮る。
- ② 昆布が柔らかくなったらかつお節を入れて、つくだ煮の完成!!

- トマトジュースの代わりに、トマトのしぼり汁を使ってもOK
- ミックスベジタブルの代わりに、季節の野菜(枝豆、ピーマン等)でも。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…458kcal

たんぱく質
…7.2g

カルシウム
…24mg

鉄
…1.4mg

食塩相当量
…0.7g

トマトジュースのピラフ

★材料(4人分)

- 玉ねぎ……………140g
 鶏肉……………100g
 米……………320g(約2合)
- A | トマトジュース
 (食塩無添加)…480g
 バター……………小さじ2(8g)
 コンソメ……………6g
 こしょう……………少々
- ミックスベジタブル……………100g

★作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
- ② 炊飯器に洗った米、Aを入れて、30分以上浸漬し、①とミックスベジタブルを加えてさっと混ぜてから炊く。
- ③ 炊き上がったらさっくりと混ぜ15分程蒸らす。

※ミニトマトで飾ったり、パセリをふるなど色々なアレンジができます。薄焼き卵で包めばオムライスに。おにぎりにして、おやつにもおすすめ。

- さわやかな酸味で食欲のない時におすすめ。小さめのおにぎりにしておくとお便利。すぐに食べない時は、大葉は後から入れたほうが色がきれいに仕上がります。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…232kcal

たんぱく質
…4.2g

カルシウム
…80mg

鉄
…0.6mg

食塩相当量
…1.1g

さっぱり寿司

★材料(2人分)

- A | 酢……大さじ2と小さじ1(35g)
砂糖……小さじ2(6g)
塩……小さじ1/6(1g)
→または寿司酢(市販)…30~40g

- ごはん……240g(軽く2杯)
ひじき(乾燥)……2~3g
わかめ(乾燥)……2~3g
大葉……3枚
しらす……約5g
紅しょうが……10g
炒りごま(白)……大さじ1/2(約5g)
刻み海苔……適量

★作り方

- ①Aを混ぜ合わせ、温かいごはんにかけて酢飯を作る。
- ②ひじき・わかめは水で戻しさっと茹でる。大葉はせん切りにする。
- ③酢飯が冷めたら水気をきった②、しらす、紅しょうが、指でつぶしながらごまを加えてざっくり混ぜる。盛りつけて刻み海苔を散らす。

紅しょうがの代わりに、甘酢しょうがを作ってもOK
→しょうが1片をせん切りにし、さっと茹で、熱いうちに酢大さじ1、砂糖小さじ1、塩少々を混ぜたものに漬ける。

- 鍋1つで簡単にできます。
- しょうがと味付けを控えめに、柔らかく煮ればお子さんにも。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…334kcal

たんぱく質
…13.6g

カルシウム
…44mg

鉄
…1.4mg

食塩相当量
…1.4g

にらうどん

★材料(2人分)

にら……1束
 にんじん……20g
 しょうが……10g
 ごま油…適量
 豚ひき肉
 (塩、こしょう少々)……100g
 水……600ml
 (だし汁を使ってもよい)
 うどん(冷凍)……2玉
 しょうゆ……大さじ1/2(9g)

★作り方

- ①にらは1cm程度の長さに細かく切る。にんじんは短めのせん切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋にごま油を入れ、しょうが、にんじん、塩・こしょうをふった豚ひき肉を加えて炒める。
- ③水、うどん、しょうゆを加え、うどんがほぐれたらにらを入れ、こしょうで味をととのえる。

お好みで、七味、お酢、豆板醤等をかけてもOK

- しょうががきいていておいしい。
- お好みでごま油をひと回ししても。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…136kcal

たんぱく質
…9.2g

カルシウム
…93mg

鉄
…1.9mg

食塩相当量
…1.1g

豆腐のたっぷりきのこ玉子あんかけ

★材料(2人分)

木綿豆腐……150g
にんじん……2~3cm
しいたけ・えのきだけ・しめじ等
……30~50g位

だし汁……200ml

※「だしの取り方」参照
顆粒だしを使用してもOK

A | しょうゆ…大さじ1/2 (9g)
みりん…大さじ1 (18g)
塩…少々

卵……1個
しょうが(すりおろし)……10g
三つ葉、ねぎ(あれば)……少々

★作り方

- ①豆腐は食べやすい大きさに切り、電子レンジ(600w)で1分加熱し、軽く水をきる。にんじんは細切り、きのこはにんにんに合わせた大きさに切る。
- ②鍋にだし汁とにんじん、きのこを入れて火にかけ、煮立ったらAと豆腐を加え2~3分煮る。
- ③溶き卵を流し入れ、火を通す。器に盛りつけ、しょうが、あれば三つ葉またはねぎをのせる。

- 溶き卵を加えた後は卵が浮くまで混ぜないようにすると、ふわっと仕上がります。
- しょうがの風味でおいしく減塩!しょうがを入れる前に取り分ければ、お子さんにも。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…68kcal

たんぱく質
…4.0g

カルシウム
…69mg

鉄
…1.6mg

食塩相当量
…0.8g

しょうが風味のかきたまスープ

★材料(2人分)

葉物野菜……100g
(小松菜、チンゲン菜、ほうれん草等)
ごま油……小さじ1/2(2g)
水……300ml
A | 鶏ガラスープ(顆粒)…小さじ1(2.5g)
| 酒…大さじ1(15g)
塩・こしょう……各少々
卵……1個
しょうがのしぼり汁……大さじ1

★作り方

- ① 葉物野菜は2～3cmに切る。
(あれば、ぶなしめじ、えのきだけ等入れてもよい)
- ② 鍋にごま油を熱し、①をさっと炒め、水とAを加えて4～5分煮る。
- ③ 塩・こしょうで味をととのえ、沸騰したところに溶き卵を回し入れて、ふわっとしたかきたまにする。
- ④ 火を止め、しょうがのしぼり汁を加えてひと混ぜする。

- きのこことあさり缶のうまみがたっぷりです。
- かきたま2品、具とちょっとした味付けでこんなに変わります。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…82kcal

たんぱく質
…7.3g

カルシウム
…134mg

鉄
…4.6mg

食塩相当量
…0.8g

あさり缶のかきたま汁

★材料(2人分)

- 葉物野菜(お好みで)……100g
- きのこ(しいたけ、えのきだけ、しめじ等)
どれでも……計70g
- 水……320ml
- あさり缶……1缶(汁含む)
- 顆粒だしの素(和風でも中華でも)
……小さじ1/2(1g位)
- 酒……大さじ1(15g)
- 卵……1個

★作り方

- ①葉物野菜は2~3cmに切る。しいたけは薄切りに、えのきだけは2~3cmに切りほぐす。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ②鍋に水、あさり缶、①、酒を加え、火にかける。
- ③煮立ったら、顆粒だしを加え、沸騰したところに溶き卵を回し入れる。

- ご飯にのせて、丼にしてもおいしい。
- 高野豆腐(粉末)の代わりにおから(乾燥、あらびきタイプ)を使えば卵の花煮になります。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…146kcal

たんぱく質
…9.8g

カルシウム
…111mg

鉄
…1.7mg

食塩相当量
…1.1g

粉どうふ煮

★材料(2人分)

A | 干しいたけ…1~2個(4g)
にんじん…20g
長ねぎ…20g
鶏ひき肉…35g

小松菜…25g
サラダ油…大さじ1/2(5g)
だし汁(しいたけ戻し汁を含む)
…150ml

B | 砂糖…小さじ2(6g)
しょうゆ…小さじ2(12g)

高野豆腐(粉末)…25g

★作り方

- ① 干しいたけは水で戻してスライス、にんじんはいちょう切り、長ねぎは1cmの小口切り、小松菜は3cm長さのざく切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、Aを炒めて、小松菜の茎、だし汁、Bを加える。
- ③ 沸騰したら高野豆腐(粉末)と小松菜の葉を加え、蓋をして弱火で2~3分煮た後、蓋をとり中火~強火で水気が少なくなるまで炒り煮して、火を止める。

- 意外な組み合わせですが、ハマるおいしさです。
- 納豆は冷凍にして常備しておくとう便利。解凍は冷蔵庫で。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…269kcal

たんぱく質
…10.8g

カルシウム
…54mg

鉄
…1.8mg

食塩相当量
…0.9g

納豆のりマヨトースト

★材料(2人分)

- 食パン(6枚切り)……2枚
- 納豆……2パック
- マヨネーズorスライスチーズ
……お好みで
- のり……適量(1枚分位)

★作り方

- ① 食パンに納豆をのせる。
- ② マヨネーズをぬり、(またはスライスチーズをのせ)オーブントースターで焼き色がつくまで4～5分焼く。
- ③ のりをちぎってのせる。

- 野菜がたっぷり食べられます。
- 油揚げは刻んで冷凍しておくとすぐ使えて便利!
- 味付けを控えめに、柔らかく仕上げれば小さい子にも取り分けられます。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…73kcal

たんぱく質
…5.1g

カルシウム
…172mg

鉄
…1.7mg

食塩相当量
…0.3g

野菜の煮びたし

★材料(2人分)

- 水菜……100g
 オクラ……6本(60g)
 (季節に応じてアスパラ・ズッキーニ・
 なす・キャベツ・白菜など色々な野菜で)
- A | 水…100ml
 めんつゆ(ストレート)…大さじ1(17g)
 ※めんつゆが無ければしょうゆ・酒・みりん
 しょうゆ…大さじ1(18g)
 酒…小さじ1(5g)
 みりん…小さじ1(6g)

- 刻み油揚げ……25g
 削り節……少々
 カニカマ(あれば)

★作り方

- ①水菜は4cmに、オクラは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら刻み油揚げを入れ、次に水菜とオクラを加える。2分ほど煮たら削り節、あればカニカマを加えてひと混ぜし、器に煮汁ごと盛りつける。

- お子さんにおすすめ。
- この時期に摂りたい栄養がたっぷり！



栄養量
(1人分)

エネルギー
…30kcal

たんぱく質
…2.7g

カルシウム
…54mg

鉄
…0.4mg

食塩相当量
…0.2g

ブロッコリーのチーズ焼き

★材料(4人分)

ブロッコリー…120g
しらす…15g
とけるチーズ…適量(20g)

★作り方

- ① ブロッコリーは小さめの房に分け、茎は皮をむいて短冊切りにする。
- ② 耐熱の器にブロッコリーを入れ、大さじ1～2程度の水を回しかけ、ラップをし、電子レンジ(600w)で1分30秒～2分加熱する。
- ③ ラップをはずし水が残っているようなら捨て、上にしらすとチーズを散らす。
- ④ オーブントースターでチーズがしっかり溶けるまで3～5分焼く。(チーズはしっかり加熱する)

(焦げ目はつかないが、電子レンジでチンでもよい)

- 軟らかく口当たりがよい。
- きな粉以外に、すりごま等でもおいしい。
- スキムミルクの代わりに、育児用ミルク等でも可。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…218kcal

たんぱく質
…9.0g

カルシウム
…157mg

鉄
…1.3mg

食塩相当量
…0.2g

高野豆腐のミルク餅

★材料(2人分)

- 牛乳……100ml
 水……100ml
 高野豆腐(粉末)……20g
- A | 砂糖……20g
 片栗粉……40g
 水……50ml
 スキムミルク……5g
- きな粉……適量

★作り方

- ① 牛乳と水を火にかけて、高野豆腐(粉末)を入れて混ぜ、蓋をして弱火で5分蒸し煮する。
- ② 火を止めて、混ぜたAを入れて木べらで手早く混ぜ、弱火にかけて練りながら滑らかにする。
- ③ 粗熱がとれたらお好みの大きさにちぎって、きな粉をまぶして盛りつける。

- 残ったかぼちゃあんは、丸めて冷凍しておくか、パンに塗ってもおいしい。



栄養量
(1個分)

エネルギー
…145kcal

たんぱく質
…2.5g

カルシウム
…15mg

鉄
…0.3mg

食塩相当量
…0.5g

おやき(かぼちゃ)

★かぼちゃあんの材料(13個分位)

かぼちゃ…400g

砂糖…100g

塩…小さじ1/2(3g)

水あめ…大さじ1(21g)

★皮の材料(8個分)

●中力粉…200g
(強力粉130g+薄力粉70gでもよい)

●ベーキングパウダー…小さじ1/2(2g)

●砂糖…小さじ2(6g) ●塩…小さじ1/3(2g)

●酢…小さじ2(10g) ●湯(50~60℃)…150ml

●小麦粉(打ち粉)…適宜

●オープンペーパー…適宜 ●ラップ…適宜

★かぼちゃあんの作り方

- ①かぼちゃは皮付きのまま乱切り、崩れる位までふかす。(または、茹でる。電子レンジでも可)
- ②①を鍋の中ですりこぎなどでつぶし、調味料を加え混ぜ、火にかけて水分を調整する。冷ましてから、1個40g位に分けて丸めておく。

※ポイント/かぼちゃあんは少し味が濃い方が味がほけない。
かぼちゃの味を見て調整する。

※冷凍かぼちゃを利用する場合は、電子レンジで加熱して、②の作り方にすすむ。

★作り方

- ①ボウルに中力粉とベーキングパウダー、砂糖、塩を入れよく混ぜ合わせる。酢と湯を合わせて、粉全体に回し入れ、お玉などでひとまとめになる程度に混ぜる。ぬれ布巾をかけて約2時間(最低30分以上)ねかせろ。
- ②まな板に打ち粉を薄くしき、①を棒状にして置き、包丁で8等分に切る。打ち粉を振りながら、それぞれを中に入れるあんより一回り大きく縁を薄めに伸ばし、かぼちゃあんを包む。包んだら、上部を平らになるよう形を整え、とじ目を下にして、オープンペーパーの上におやきをのせる。(皮が蒸し器につかないようにするため)
- ③蒸し器を火にかけ、蒸気が上がったなら②を入れ、強火で10分位ふかす。
- ④フライパンに油(分量外)を小さじ2程度入れ、③を並べて両面に焼き目をつける。
- ⑤出来上がったなら、すぐに食べない分は熱いうちに1個ずつラップで包む。(そうすると固くなりにくい)

※すぐ食べない場合は冷凍保存し、食べる時凍ったまま7~8分蒸すとよい。



かがやく“笑顔”のために

森永乳業



松本市

Matsumoto City

森永乳業株式会社は松本市と包括連携協定を締結しました。
食を通じて、松本市の健康増進と地域活性化に貢献します。

● 乳でひろがる! アイデアレシピ



森永乳業のホームページでも家族みんながよろこぶ、おいしくて健康的なお料理のレシピをたくさんご紹介しています。ちょっとした工夫でカルシウムやたんぱく質が簡単に摂れるレシピに早変わり。料理のコツを動画でもご紹介中です。

森永乳業
レシピページ



● 森永乳業商品のご紹介



特定保健用食品



生きたビフィズス菌BB536が腸内環境を良好にする特定保健用食品です。

許可表示: このヨーグルトは生きたビフィズス菌(ビフィドバクテリウム・ロンガムBB536)を含んでいますので、腸内のビフィズス菌が増え、腸内環境を良好にし、おなかの調子を整えます。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

発行日: 2023年1月27日 初版発行

発行: 松本市食生活改善推進協議会(事務局: 松本市保健所健康づくり課)
松本市丸の内3-7 TEL. (0263) 34-3217

協賛: 森永乳業株式会社

デザイン制作: 生成デザイン

編集・制作協力: 株式会社市民タイムス

※本書の無断転用・複写は例外を除き、著作権法上で禁じられています