

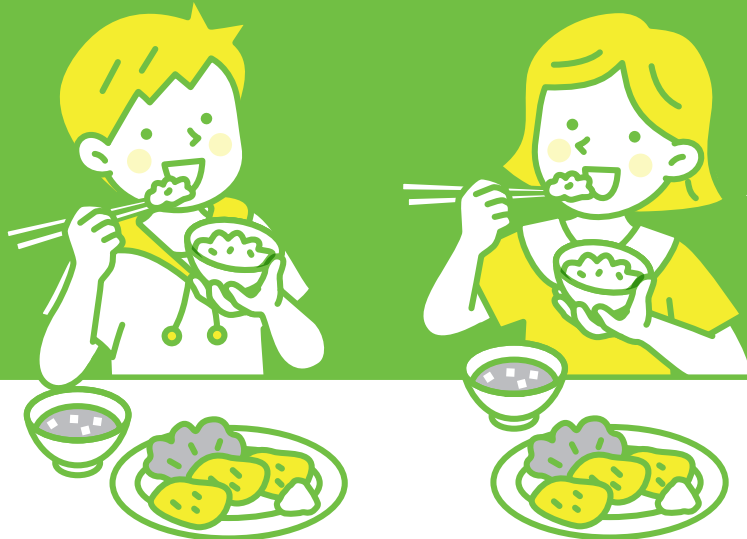


松本市食生活改善推進協議会40周年記念事業

減塩はおいしい  
しっかり食へよう

ふるさと松本  
すこやか  
レシピ

学童期



成長を  
助けるための  
簡単メニュー

# 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。



しっかり食べて身体を作っていくってほしいこの時期。簡単に成長期におすすめ、ちょっとボリュームもある、よくかんで味わって食べられるメニューを紹介します。朝ごはんやおやつにもおすすめです。ぜひ作ってみてください。

詳しくは▶ [松本市食生活改善推進協議会](#)

# 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!!

- 切る材料も2つ!あとは混ぜるだけなのでとても簡単にできます。
- チーズと大葉は手でちぎってもいいので、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？



栄養量  
(1人分)

エネルギー  
…354kcal

たんぱく質  
…12.9g

カルシウム  
…137mg

鉄  
…0.4mg

食塩相当量  
…1.0g

## 鮭とチーズの混ぜごはん

### ★材料(2人分)

プロセスチーズ(6P)…2個

大葉…2枚

ごはん…300g

〔 酢…大さじ1(15g)

〔 砂糖…ひとつまみ

鮭フレーク…50g

白ごま…少々

### ★作り方

① チーズは小さく角切りにし、大葉はせん切りにする。

② あたたかいごはんに砂糖をひとつまみ加えた酢を軽く混ぜ、鮭フレーク、チーズ、ごまを加えてさらに混ぜる。

③ 器に盛りつけ大葉をのせる。ごまは、上にパラパラかけるのも良しです。

- 豆乳は煮すぎないように注意してください。
- 優しくてほっとする味です。お好みで七味や、しょうゆを少量加えてください。刻み揚げやカットわかめを使えばさらにお手軽です。



栄養量  
(1人分)

エネルギー  
…304kcal

たんぱく質  
…15.8g

カルシウム  
…87mg

鉄  
…2.2mg

食塩相当量  
…1.5g

## 豆乳つゆのやさしい温うどん

### ★材料(2人分)

- A | 鶏ささみ……1本  
水……300ml  
塩……ひとつまみ  
だし昆布……5cm  
香味野菜……適宜

- 水菜……10g  
わかめ(もどし)……25g  
油揚げ……1枚  
しょうゆ……大さじ1/2(9g)  
冷凍うどん……200g×2  
無調整豆乳……200ml

### ★作り方

- ①鍋にAを入れて中火にかける。煮立ったらアクを取り、弱火で1分ほど煮て火を止める。蓋をして10分置いて蒸らす。
- ②水菜は2cm、わかめは食べやすく切る。油揚げは細切りにする。ペーパーをひいた耐熱容器に油揚げを広げてのせ、ラップをせず電子レンジ(600w)で2分加熱する。(途中、一度取り出して混ぜる)
- ③①からささみを取り出して手で裂いておく。昆布と香味野菜は取り除き、汁にしょうゆを加える
- ④大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、冷凍うどんを凍ったまま入れ、強火で1分茹でる。湯切りをして器に入れておく。
- ⑤③の汁に豆乳を加え、ひと煮立ちしたら火を止め④に注ぐ。  
わかめ、水菜、ささみ、油揚げをのせる。

- 手軽に作れておいしくできます。玉ねぎの代わりに「きのこ」でも代用できます。
- 付け合わせの野菜の他に「わかめ」を添えてもよいでしょう。



栄養量  
(1人分)

エネルギー  
…470kcal

たんぱく質  
…19.8g

カルシウム  
…48mg

鉄  
…1.0mg

食塩相当量  
…1.5g

## 豚のしょうが焼き

### ★材料(2人分)

豚肉(しょうが焼き用)…6枚(約200g)

小麦粉…大さじ2(18g)

キャベツ…60g

きゅうり…50g(1/2本)

ミニトマト…4個

A おろししょうが…大さじ1(13g)

砂糖…小さじ1(3g)

しょうゆ…大さじ1(18g)

みりん…大さじ1(18g)

玉ねぎ…190g(1個)

サラダ油…大さじ2(24g)

### ★作り方

- ①まな板にラップを敷き豚肉を並べ、両面に小麦粉を薄くつける。
- ②キャベツはせん切り、きゅうりは斜め薄切りにし、ミニトマトと皿に盛りつける。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④玉ねぎは繊維に平行に5mm幅に切り、耐熱容器に入れ、軽くラップをして電子レンジ(600w)1分40秒加熱する。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱して、中火にし、①を色が変わってくるまで焼く。
- ⑥裏返して裏面の肉の色が変わってきたら、④、③を入れ、煮からめる。
- ⑦②の皿に盛りつける。

- 加熱したトマトは、つぶすとソースにもなります。
- さば缶の汁を使うとおいしさアップで食品ロスも削減!



栄養量  
(1人分)

エネルギー  
…164kcal

たんぱく質  
…10.8g

カルシウム  
…121mg

鉄  
…1.7mg

食塩相当量  
…0.3g

## さば缶と大豆バーグ

### ★材料(2人分)

- 玉ねぎ……………25g  
ミニトマト……………4個  
大葉……………2枚  
ゆで大豆……………50g
- A さばの水煮缶  
さばの身……………60g  
汁……………大さじ2(30g)  
卵(Mサイズ)……………1/2個(25g)  
おからパウダー……………3g  
片栗粉……………大さじ1/2(4.5g)  
カレー粉……………小さじ1(2g)  
黒こしょう……………少々
- サラダ油……………大さじ1/2(6g)  
ポリ袋……………1枚

### ★作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、ミニトマトは横半分に、大葉はせん切りにする。
- ②ポリ袋にゆで大豆を入れ、袋の上から手またはすりこぎ等で大豆が半分程度になるよう粗くつぶす。
- ③②の袋に玉ねぎ、Aを入れ、もみ混ぜる。
- ④袋から出し、2等分にし、それぞれ小判型にまとめる。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱して、蓋をして中弱火で焼く。
- ⑥裏返して、空いたところにミニトマトを入れ蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑦焼きあがったら、皿に盛り、加熱したミニトマト、大葉を飾りつける。

- 高野豆腐はカルシウム・鉄も含まれ、成長期にはおすすめです。
- 旬の野菜も一緒に巻いて作ってみてください。



栄養量  
(1人分)

エネルギー  
…172kcal

たんぱく質  
…9.8g

カルシウム  
…67mg

鉄  
…1.2mg

食塩相当量  
…0.8g

## 高野豆腐の肉巻き

### ★材料(2人分)

高野豆腐…1枚(18g)  
しめじ…50g(1/2パック)  
じゃがいも…小1個(50g)  
豚ローススライス…2枚(約45g)  
小麦粉…適量  
油…小さじ1(4g)

A | だし汁…1/4カップ(50ml)  
しょうゆ…大さじ1/2(9g)  
みりん…大さじ1/2(9g)  
砂糖…小さじ1/2(1.5g)

レタス…2枚

### ★作り方

- ① 高野豆腐は50℃くらいの湯で戻してから水分を絞り(絞りすぎない)、棒状に4等分に切る。
- ② しめじは石づきを取ってほぐし、じゃがいもはひょうし切りにし、さっと水にさらす。
- ③ 豚肉は長さを半分にし、①にゆったり巻き、小麦粉をふる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を肉の巻目が下になるようにおいて両面を軽く焼き、水気をきったじゃがいもを横に入れる。
- ⑤ Aの調味料を合わせて、しめじとともに④に加え、とろ火で蓋をして煮含める。
- ⑥ 器に⑤を盛りレタスを添える。



- 豆乳を加えたら煮立たせないよう注意してください。お子さんと一緒に作ってみてください。
- 朝ごはんに食べて、体を温めてから1日のスタートを!



栄養量  
(1人分)

エネルギー  
…108kcal

たんぱく質  
…2.9g

カルシウム  
…27mg

鉄  
…0.7mg

食塩相当量  
…1.1g

## 豆乳コーンスープ

### ★材料(2人分)

キャベツ…100g  
 ベーコン…15g(1枚)  
 パセリ…適宜  
 オリーブオイル…小さじ1(4g)  
 水…200ml(1カップ)  
 固形コンソメ…1/2個  
 ローリエ…1/2枚  
 クリームコーン缶…85g(小1/2缶)  
 無調整豆乳…50ml(1/4カップ)  
 塩…ひとつまみ  
 こしょう…少々

### ★作り方

- ①キャベツは2cm角、ベーコンは1cm幅に切る。パセリはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを薄くひき、ベーコンを弱火でこんがりするまで炒め、キャベツを加えて炒める。
- ③しんなりしたら、水、コンソメ、ローリエを加えて煮立ったらあくを取り、弱火で7～8分(キャベツが軟らかくなるまで)煮る。
- ④クリームコーンと豆乳を加えてひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤器に盛りつけ、パセリのみじん切りをふりかけて、できあがり。

- 朝ごはんにぴったり!
- カレールウ、豆乳を加えたりすることで、色々な味を楽しむことができます。



栄養量  
(1人分)

エネルギー  
…41kcal

たんぱく質  
…2.8g

カルシウム  
…34mg

鉄  
…3.8mg

食塩相当量  
…0.8g

## 野菜とあさりのスープ

### ★材料(2人分)

- にんじん……40g
- 玉ねぎ……60g
- ほうれん草(小松菜)…50g
- しめじ……50g
- あさり水煮缶詰…20g
- 水……300ml
- 固形コンソメ……1/2個
- こしょう……少々

### ★作り方

- ① にんじん、玉ねぎはせん切り。ほうれん草は電子レンジ(600w)で30秒加熱し、すぐに水にさらし2cm幅に切る。
- ② しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ③ あさり缶は水気をきっておく。
- ④ 鍋に水、コンソメを入れて火にかけ、にんじん、玉ねぎ、しめじを加え、軟らかくなるまで煮る。煮えたらあさり、ほうれん草を加える。
- ⑤ 野菜が軟らかくなったらこしょうで味をととのえる。

- ヘルシーで美味。よくかんで味わいましょう。
- さっぱりしていて、夏場におすすめです。



栄養量  
(1人分)

エネルギー  
…35kcal

たんぱく質  
…0.9g

カルシウム  
…43mg

鉄  
…0.4mg

食塩相当量  
…0.2g

## 切り干し大根の彩り酢のもの

### ★材料(2人分)

切り干し大根(乾)……13g

きゅうり……1/2本(50g)

塩……少量

パプリカ(赤)……1/4個

A | 酢…大さじ1(15g)  
しょうゆ…小さじ1/4(1.5g)  
砂糖…小さじ1/2(1.5g)  
水…大さじ1(15g)

しょうが……7g

大葉……1枚

### ★作り方

- ①切り干し大根は洗って、15分位水につけて戻し、食べやすい長さに切る。さっと茹でて水気を絞る。(茹でた後は、水にさらさない)
- ②きゅうりは斜めに薄切りにしてから、せん切りにする。塩をまぶして10分位置き、しんなりしたら水で洗って絞る。パプリカは細いせん切りにする。
- ③Aを大きめのボウルに混ぜておく。
- ④しょうがの皮を薄くこそげてから、細いせん切りにする。大葉は縦半分に切ってから細いせん切りにする。
- ⑤③にしょうがを入れてよく混ぜる。そこへ、切り干し大根、きゅうり、パプリカ、大葉を入れてよく混ぜ、上下を返しながらかきを混ぜる。

- 朝ごはんにぴったりのメニューです。  
簡単なのでお子さんでも作れます。



栄養量  
(1人分)

エネルギー  
…169kcal

たんぱく質  
…11.0g

カルシウム  
…63mg

鉄  
…1.5mg

食塩相当量  
…1.5g

## ちくわとキャベツのココット風

### ★材料(2人分)

焼きちくわ……1本  
キャベツ……130g  
ピーマン……1個  
油……大さじ1/2(6g)  
塩……小さじ1/6(1g)  
こしょう……少々  
卵……2個  
ミニトマト……4個

### ★作り方

- ① ちくわは薄い輪切りにし、キャベツとピーマンはせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、キャベツ、ピーマン、ちくわの順に炒め、キャベツがしんなりしたら塩、こしょうで味をととのえ、耐熱容器に入れる。
- ③ 野菜の中央をへこませて、卵を割り落とし、ミニトマトを半分に切つてのせる。
- ④ ふんわりラップをかけて電子レンジ(600w)で1分50秒加熱する。固まらない場合は10秒位ずつ、加熱する。

- 長野県の郷土料理です。中学校で調理実習をして好評でした。たまにはこんなおやつはいかがでしょう。



栄養量  
(1人分)

エネルギー  
…188kcal

たんぱく質  
…2.8g

カルシウム  
…22mg

鉄  
…0.4mg

食塩相当量  
…0.4g

## こねつけ 松本一本ねぎみそ

### ★材料(2人分)

ごはん……140g(茶碗1杯)

小麦粉……20g

水……大さじ1(15g)

油……小さじ1(4g)

〔松本一本ねぎみそ〕

松本一本ねぎ…18g

A | 白すりごま…大さじ1/4(2g)

砂糖…小さじ2(6g)

みそ…小さじ1(6g)

水…8ml

### ★作り方

- ①ごはんをポリ袋に入れて袋の外側から手で軽くつぶす。
- ②①に小麦粉、水を入れて全体を混ぜながらつぶす。※ごはんの粒を少し残すのがポイント
- ③②を4つに分けて小判型になるように形を作る。
- ④フライパンに油をひいて両面に焼き色がつくまで焼く。※オーブントースターで焼いても可
- ⑤ねぎみそを塗る。

〔松本一本ねぎみそ〕

- ①ねぎをみじん切りにする。

- ②①とAを合わせて鍋に入れ、余分な水分がなくなるまで煮詰める。

※こげやすいため注意

- 寒天は食物繊維が多く含まれており、牛乳でカルシウムも摂れます。
- ほうじ茶の代わりに紅茶(ティーバック2袋)でも香りよく作れます。



栄養量  
(1/6量・飾り除く)

エネルギー  
…54kcal

たんぱく質  
…1.0g

カルシウム  
…38mg

鉄  
…0.1mg

食塩相当量  
…0.0g

## ほうじ茶寒天

★材料(作りやすい分量)  
(目安6人分)

ほうじ茶葉……20g  
熱湯……350g  
粉寒天……4g  
砂糖……50g  
牛乳……1カップ(200ml)

- 市販の泡立て済みのホイップクリーム(お好みで)
- ミントの葉(お好みで)
- アイスクリーム(お好みで)
- 季節の果物(お好みで)

## ★作り方

- ①ほうじ茶葉に熱湯を注ぎ、蓋またはラップをして約5分蒸らし、濃い目に入れ、茶こしなどで漉しておく。
- ②鍋に①を250gはかり入れ、粉寒天を入れて火にかけて混ぜながら、沸騰後1～2分加熱する。
- ③②に砂糖を入れ、混ぜて溶かす。
- ④牛乳を人肌程度に温め、③に入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤水で濡らした容器に注ぎ入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥分割して器に入れ、クリーム等好みに飾り付ける。

- 温かいうちに食べると、チーズがとろりとしておいしい。
- やや包みづらいですが、とけるチーズを使ってもよいです。



栄養量  
(1個分)

エネルギー  
…134kcal

たんぱく質  
…4.2g

カルシウム  
…59mg

鉄  
…0.3mg

食塩相当量  
…0.5g

## おやき(じゃがいもチーズ)

### ★じゃがいもチーズあんの材料 (作りやすい分量)(8個分)

じゃがいも…中2個(正味300g位)

塩・こしょう…少々

キャンディチーズ…12個  
(おやき1個に対し1.5個分)

### ★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

### ★じゃがいもチーズあんの作り方

- ①じゃがいもを茹でてつぶし、塩・こしょうをふる。チーズ4個は半分に切る。
- ②①のじゃがいもを8等分に分け、チーズを1.5個ずつ中心に入れて丸める。

### ★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)ねかせる。
- 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、じゃがいもチーズあんを包む。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出来上がったたら、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分蒸すと良い。



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2月3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