



松本市食生活改善推進協議会40周年記念事業

減塩  
減糖  
減塩減糖  
減塩減糖

ふるさと松本

すこやか  
レシピ

働き盛り世代



# 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



今年、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、「私達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。



生活習慣病予防にも役立つ、野菜がたっぷり・塩分控えめでよくかんでおいしく味わっていただけるメニューを紹介します。

松本市公式ホームページで公開されている具だくさんみそ汁や今までの食改レシピもご活用ください。

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!!



- 乾燥ひじきを使う場合は2gで、さっと洗ってから水に浸して戻しておく。
- ③までのひじき煮を作って冷凍しておくとなおすぐに作れて便利です。



栄養量  
(1人分)

エネルギー  
…320kcal

たんぱく質  
…6.3g

食物繊維  
…4.3g

カルシウム  
…97mg

食塩相当量  
…0.6g

## ひじきご飯

### ★材料(2人分)

ひじき(ドライパック)……………20g  
 しめじ……………40g  
 えのきだけ……………20g  
 油揚げ……………15g  
 にんじん……………20g  
 ごま油……………小さじ1/2(2g)  
 だし汁……………1/2カップ(100ml)  
 砂糖……………小さじ1(3g)  
 酒……………大さじ2(30g)  
 薄口しょうゆ……………小さじ1(6g)  
 ご飯……………280g  
 白ごま……………大さじ1(9g)

### ★作り方

- ①しめじは石づきをとってほぐし、えのきだけでも同様に食べやすく切る。油揚げは熱湯に通し、短冊に切る。
- ②にんじんはせん切りにする。
- ③ごま油を熱し、ひじき、にんじん、きのこ類、油揚げの順にさっと炒める。次にだし汁を注ぎ、ひと煮立ちしたら砂糖、酒、しょうゆの順に加えて調味する。煮汁がなくなるまで煮含める。
- ④炊き立てのご飯に③を混ぜ、白ごまをのせる。



●彩りのきれいなご飯です。 ●さつまいもを大きめに切ると、かむ回数が増えます。生活習慣病予防のためにもよくかんで味わって食べましょう。



栄養量  
(1人分)

エネルギー  
…352kcal

たんぱく質  
…6.0g

食物繊維  
…2.5g

カルシウム  
…35mg

食塩相当量  
…0.9g

## さつまいものミックス炊き込みご飯

### ★材料(2人分)

米……………1合  
 さつまいも……………100g  
 枝豆(正味量)……………18g  
 コーン缶……………20g  
 A | だし汁……………1カップ(200ml)  
 酒……………大さじ1(15g)  
 しょうゆ……………大さじ1/2(9g)

### ★作り方

- ①米はといでザルにあげ、30～40分おく。
- ②さつまいもは皮つきで1.5cm角に切り、水にさらしてザルにあげる。枝豆は固めに茹で、さやから出す。(冷凍枝豆を使用してもよい)コーン缶は汁気をきっておく。
- ③米、Aを炊飯器に入れ、ざっくり混ぜる。さつまいも、コーンをのせて、スイッチを入れる。
- ④炊き上がったら、枝豆を加え5～10分蒸らして混ぜ合わせる。

- 魚は鮭などでも。きのこのうまみたっぷり塩分控えめでもおいしい、主菜と副菜がとれる一品。



栄養量  
(1人分)

エネルギー  
…137kcal

たんぱく質  
…12.8g

食物繊維  
…4.3g

カルシウム  
…96mg

食塩相当量  
…0.6g

## 魚のホイル包み焼き

### ★材料(2人分)

真たら……………2切れ(120g)  
 酒……………大さじ2(30g)  
 みりん……………大さじ1/2(9g)  
 えのきだけ……………40g  
 しめじ……………40g  
 生しいたけ……………20g  
 玉ねぎ……………30g  
 にんじん……………10g  
 A | しょうゆ……………小さじ1/2(3g)  
   | 酒……………小さじ1/2(2.5g)  
 スライスチーズ……………1枚  
 みつば……………1/4束  
 レモン……………1/4個  
 ブロッコリー……………70g  
 トマト……………1/4個

### ★作り方

- ①たらを酒とみりに漬けておく。  
(たらに塩気がない時は塩を少々ふる)
  - ②えのきだけとしめじをほぐす。しいたけと玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。  
全てを合わせてAの調味料で和える。
  - ③ホイルに薄く油(分量外)をぬり、①をおき、②をのせる。スライスチーズを上に乗せて包み、フライパンで蓋をして焼く。
  - ④ホイルをひらき、みつばをのせ、少し蒸らす。
  - ⑤④とレモン、付け合わせを盛りつける。
- ※付け合わせのブロッコリーは、小房に分けて茹でておく。  
 トマトは食べやすく切る。



- じゃがいもをつけることで見た目もボリュームもアップ、満足感の出る一品。
- 甘酢の付け合わせでさっぱり!



栄養量  
(1人分)

エネルギー  
…187kcal

たんぱく質  
…13.6g

食物繊維  
…5.2g

カルシウム  
…69mg

食塩相当量  
…1.6g

## アジのポテト焼き

### ★材料(2人分)

アジ(3枚におろしたものの)……………2切れ  
 塩……………小さじ1/4(1.5g)  
 こしょう……………少々  
 小麦粉……………20g  
 じゃがいも……………85g  
 サラダ油……………大さじ1/2(6g)  
 ミニトマト……………40g(4個)  
 〈甘酢漬け〉  
 きゅうり……………50g  
 セロリ……………30g  
 にんじん……………30g  
 砂糖……………小さじ1(3g)  
 酢……………小さじ1(5g)  
 塩……………小さじ1/5(1.2g)

### ★作り方

- ①アジ全体に塩とこしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。切り身が大きい場合は半分にすると処理がしやすい。(アジのぜいごに注意する)
- ②じゃがいもは皮をむいて細いせん切りにし、水にさらす。(スライサーでおろすと簡単)
- ③アジにじゃがいもをつける。(じゃがいもは軽く水気をきり、小麦粉をふってからアジにまぶしてつけるとアジの身から離れにくくなる)
- ④フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、③を入れて両面に焼き色がつくまで焼いて器に盛る。
- ⑤きゅうり、セロリ、にんじんは4cm長さ、5mm幅の薄めの短冊に切り、ボウルに入れ、甘酢漬けの調味料をからめて味を含ませる。ミニトマトは洗っておく。④の皿に、甘酢漬けとミニトマトをそえる。

- 煮るときに、にんじん20gほど加えると彩りがよくなります。
- 一日に摂りたい野菜の量は350g。この一皿で約1/3摂れます。



栄養量  
(1人分)

エネルギー  
…140kcal

たんぱく質  
…8.8g

食物繊維  
…2.5g

カルシウム  
…55mg

食塩相当量  
…0.8g

## キャベツとひき肉の重ね煮

### ★材料(2人分)

キャベツ……………200g  
 干しいたけ……………1枚  
 玉ねぎ……………30g  
 豚ひき肉……………75g  
 卵……………1/2個  
 酒……………小さじ1(5g)  
 塩……………少々  
 コンソメ……………1/2個  
 湯(干しいたけの戻し汁と合わせて)  
 ………………100ml  
 片栗粉……………大さじ1/2(4.5g)

### ★作り方

- ① キャベツは破らないように1枚ずつはがし、柔らかく茹でてザルに広げて冷ます。干しいたけは戻しておく。
- ② キャベツの芯をそぎ取り、葉の厚みを均一にする。そぎ取ったキャベツの芯と玉ねぎ、干しいたけはみじん切りにし、ひき肉、卵、酒、塩と合わせてよく混ぜる。コンソメを分量の湯で溶かしておく。
- ③ 15cm位の鍋に片栗粉をふりながらキャベツと②の肉だねを交互に重ねて入れる。②のスープを注ぎ、火にかけて沸騰したら、とろ火にして30分煮る。
- ④ 鍋をふせて深めの皿にあげ、食べよく切り分ける。



- 塩分控えめですが、きのこのうま味・香味野菜・香辛料を使ってよくかんで味わえるおいしい一品です。骨つき肉で、食べる量は少なめでも見た目の満足感もあります。



栄養量  
(1人分)

エネルギー  
…179kcal

たんぱく質  
…12.9g

食物繊維  
…4.9g

カルシウム  
…40mg

食塩相当量  
…0.6g

## 鶏手羽元としめじのカレー煮

### ★材料(2人分)

- しめじ……………130g  
 鶏手羽元骨つき肉……………50g×4本
- A | 塩……………少々  
     カレー粉……………少々  
     こしょう……………少々
- 玉ねぎ……………50g  
 しょうが……………5g  
 にんにく……………2g  
 ブロccoli……………80g  
 サラダ油……………小さじ1(4g)
- B | 水……………1/2カップ(100ml)  
     カレー粉……………小さじ1/2(1g)  
     コンソメ……………1/4個  
     こしょう……………少々

### ★作り方

- ① しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ② 鶏手羽元骨つき肉は縦に2～3本包丁を入れAをすりこみ、下味をつける。
- ③ 玉ねぎは5mm幅のくし形に切る。
- ④ しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ⑤ ブロccoliは小房に分けて茹で、軸の部分は食べやすく切り、とっておく。
- ⑥ 鍋にサラダ油を熱して、焦げ色がつくまで鶏肉を焼き、いったん取り出す。
- ⑦ 同じ鍋で、しょうが、にんにくを炒め、玉ねぎとしめじを加えてさらに炒める。
- ⑧ ⑦にB、鶏肉、ブロccoliの軸を加えて落とし蓋をし、煮立ったら、弱火～中火で20分煮る。
- ⑨ 器に盛り、ブロccoliを付け合せる。

- うまみたっぷりなきのこに日本酒の風味をきかせた、もう一品ほしいときの小鉢にぴったり! きのこは大きめに切って、よくかんで味わって食べられる一品です。



栄養量  
(1人分)

エネルギー  
…49kcal

たんぱく質  
…1.3g

食物繊維  
…3.0g

カルシウム  
…9mg

食塩相当量  
…0.6g

## きのこのバター炒め

### ★材料(2人分)

しめじ……………30g  
 まいたけ……………60g  
 エリンギ……………30g  
 しいたけ……………30g  
 バター……………小さじ1と1/2(6g)  
 にんにく(みじん切)……………適宜  
 酒……………小さじ2(10g)  
 塩……………小さじ1/6(1g)  
 パセリ……………5g

### ★作り方

- ①しめじ、まいたけは小房に分け、エリンギとしいたけは厚めに切る。
- ②鍋にバター、にんにくを入れて熱し、香りが出たら①を加えて炒める。酒、塩をふって炒め、しんなりしてきたら大きめに切ったパセリを混ぜる。



- 蒸し大豆を使った、素材の持ち味を生かしたマヨネーズ少なめの簡単サラダです。
- かぼちゃが固い時は、大きいまま電子レンジに軽くかけると切りやすくなります。



栄養量  
(1人分)

エネルギー  
…212kcal

たんぱく質  
…7.5g

食物繊維  
…4.9g

カルシウム  
…87mg

食塩相当量  
…0.4g

## かぼちゃのサラダ

### ★材料(2人分)

- かぼちゃ……100g  
 大豆ドライパック缶  
 (蒸し大豆)……60g  
 プロセスチーズ  
 (5mm角に切る)……15g  
 A | マヨネーズ……大さじ1と1/4(15g)  
    | 玉ねぎ(みじん切り)  
    | ……大さじ1/2(5g)  
    | パセリ(みじん切り)……少々  
 クルミ(粗みじん切り)……大さじ1

### ★作り方

- ① かぼちゃは1.5cm角に切り、電子レンジで加熱して柔らかくし、冷ましておく。
- ② 大豆とチーズ、Aを混ぜあわせ、①のかぼちゃを入れて軽く混ぜ、クルミをトッピングする。



- 塩分控えめ、カルシウムのとれる口あたりのよい白和えです。
- 余ったカッテージチーズは、パンに塗ったり、果物と和えてもよい。



栄養量  
(1人分)

エネルギー  
…69kcal

たんぱく質  
…5.4g

食物繊維  
…1.7g

カルシウム  
…177mg

食塩相当量  
…0.5g

## 小松菜としめじのチーズ和え

### ★材料(2人分)

#### カッテージチーズの材料

牛乳……200ml  
レモン汁……大さじ1(15g)

(チーズの出来上がり分量約40～50g)

カッテージチーズ……20g  
しめじ……20g  
小松菜……100g  
木綿豆腐……50g  
すりごま(白)……大さじ1/2(4g)  
粉チーズ……大さじ1(6g)  
砂糖……小さじ1(3g)  
塩……少々

### ★作り方

- ①カッテージチーズを作る。  
(家庭で作る方法の紹介。市販品を使用してもよい)  
①牛乳を鍋に入れ沸騰直前まで加熱する。(沸騰させないように注意)  
②火を止めたならレモン汁を入れ、しばらく放置する。  
③分離してきたら静かに混ぜ、しっかり分離するまでさらにおく。  
ザルに布巾かクッキングペーパーをしいて漉す。カッテージチーズの出来上がり分量は約40～50g位です。
- ②しめじは小房に分ける。小松菜、しめじは塩茹でし、小松菜は3cm位に切る。
- ③豆腐は加熱し、水を切り冷ます。(茹でるか電子レンジで)
- ④豆腐はボウルに入れ、なめらかにつぶす。
- ⑤④にすりごま、粉チーズ、カッテージチーズ、砂糖、塩を加えて混ぜ、水気を絞った②を入れよく混ぜ合わせる。

- 北信地方の郷土料理。おこびるや、おやつ、昼食に食べている。
- 手軽にすぐ作れておいしい素朴な味わいです。



栄養量  
(1枚分)

エネルギー  
…340kcal

たんぱく質  
…8.2g

食物繊維  
…2.8g

カルシウム  
…38mg

食塩相当量  
…0.7g

## ニラせんべい

### ★材料

(作りやすい分量・4枚分)

卵……………1個  
砂糖……………大さじ1(9g)  
塩……………少々  
水……………500ml  
小麦粉……………300g  
ニラ……………1束  
サラダ油……………適量

タレはお好みで

酢じょう油、甘味噌、生味噌  
……………適量

### ★作り方

- ① ボウルの中に卵を割りほぐして、砂糖、塩、水を加える。
- ② ①の中に小麦粉を加え混ぜる。(天ぷらの衣ぐらい)
- ③ ニラは2cmに切り、②に加えよく混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油小さじ1位を熱して、③の生地を入れて、両面に少し焦げ目がつく位焼く。(これを4枚作る)
- ⑤ 2枚ずつ重ねた間に味噌等、少量塗って、8等分に切る。



●寒天は食物繊維が多く含まれる食材のひとつです。便秘予防や生活習慣病予防のためにも、どうぞ。 ●りんごはよく洗って皮ごとすりおろしたり、スライスしたものをのせてもきれいです。



栄養量  
(1/9量)

エネルギー  
…29kcal

たんぱく質  
…0.0g

食物繊維  
…0.5g

カルシウム  
…1mg

食塩相当量  
…0.0g

## りんごのよせ

★材料(作りやすい分量)  
(写真と栄養量は1/9量です)

粉寒天……4g

水……500ml

砂糖……50g

りんご……1/2個

レモン汁……適量(小さじ1位)

## ★作り方

- ①鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れる。よく混ぜ火にかけ沸騰したら、火を弱めさらに約2分かき混ぜながら軽く沸騰した状態で加熱し、しっかり煮溶かす。
- ②①に砂糖を加え混ぜ、煮溶かす。
- ③りんごはすりおろし、レモン汁を混ぜる。
- ④火を止め③を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。



- おやきの具の定番は信州野沢菜の煮つけですが、それをくつがえした中華風あんも蒸して焼くおやきの皮にマッチして美味です。



栄養量  
(1個分)

エネルギー  
…152kcal

たんぱく質  
…6.1g

食物繊維  
…1.1g

カルシウム  
…39mg

食塩相当量  
…1.0g

## おやき(中華風)

### ★中華風あんの材料(8個分位)

- 豚ひき肉…100g ●木綿豆腐…200g
- ニラ…50g ●酒…大さじ1(15g)
- しょうゆ…大さじ2(36g)
- サラダ油…大さじ1/2(6g)
- ごま油…大さじ1/2(6g) ●こしょう…少々

### ★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

### ★中華風あんの作り方

- ①ボウルにひき肉とつぶした豆腐・細かく切ったニラと調味料を加えてそのつどよく混ぜる。
- ②よく混ぜ合わせたら、8等分(1個40~50g)に分けて丸める。

### ★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。
- 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、中華風あんを包む。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) 包む時、継ぎ目に油類がつくと、皮が閉じられなくなるので注意して丸めること。
- 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: 2022年11月16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