



松本市食生活改善推進協議会40周年記念事業

減塩はたんぱく質
しっかり食へ

ふるさと松本

すこやか
レシピ

高齢期(フレイル予防)

元気な
毎日のために



3回の食事と
間食でしっかり
栄養をとろう

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。



固いものが食べにくくなったり、食が細くなったり、必要な栄養がなかなかとりづらくなるこの時期。食欲がわく彩り豊かなメニューや、冷凍保存できる間食メニューを紹介します。おいしく、楽しい食事に役立ててください。

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!!

- 手軽に作れて満足の一品。野菜のおかずを添えれば栄養バランスもOK
- おもてなしにもなります。出来上がったものは冷凍できます。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…351kcal

たんぱく質
…18.6g

脂質
…17.7g

カルシウム
…14mg

食塩相当量
…2.6g

もち米しゅうまい

★材料(2人分)

もち米……75g

玉ねぎ……1/4個

豚ひき肉……200g

塩……小さじ1/2(3g)

A | しょうゆ……小さじ1(6g)

中華だしの素(顆粒)

……小さじ1(2.5g)

※写真のもち米は食紅で色づけしました

★作り方

- ①もち米は洗ってボウルに入れて水を注ぎ、一晩水に浸しておく。
- ②①はたねを作る前にザルにあげておく。
- ③玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ボウルにひき肉、塩を入れて粘りが出るまで混ぜたら、③、Aを入れて混ぜ、14等分にして水でぬらした手で丸く形を作る。
- ⑤バットに②を広げ、④の表面にまんべんなくつける。
- ⑥クッキングペーパーを敷いた蒸し器に間隔をあけて並べ、蓋をして強火で15分程蒸す。

- 見た目も華やかでかわいらしい野菜寿司です。くりぬいたトマトの中身と残ったきゅうりはスープなどにして、一緒にどうぞ。お祝い事にいかがですか?



栄養量
(1人分)

エネルギー
…148kcal

たんぱく質
…3.4g

脂質
…2.6g

カルシウム
…18mg

食塩相当量
…0.4g

ツナとコーンの野菜寿司 (野菜たっぷりの一口サイズお寿司)

★材料(2人分)

きゅうり……1/4本と1/2本
 トマト……小4個
 すし飯……120g
 ツナ缶……20g
 粒コーン……20g
 レタス……1枚

[基本のすし飯]

炊きたてごはん…330g

合わせ酢 | 酢…大さじ1と1/2(22.5g)

砂糖…大さじ2/3(6g)

塩…小さじ1/4(1.5g)

炊きたてのごはんに合わせ酢を混ぜる。

★作り方

- ①きゅうり1/4本は5mm角に、1/2本のきゅうりはピーラーで縦長にむく。トマトはへたを取り、小さいスプーンなどで中をくりぬく。
- ②すし飯に5mm角に切ったきゅうり、ツナ、コーンを入れて混ぜ、8等分にする。
- ③4つはトマトに詰めて、残り4つは形を整え、周りにきゅうりを巻く。(トマトの大きさによってご飯の量を加減し、きゅうりの方と調整する。)
- ④器に③を盛り、レタスを添える。

- 油で揚げてから煮るのでこってりとした煮物ですが、色鮮やかで食欲をそそります。
- 野菜を揚げる時は色よく、短時間で揚げてください。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…200kcal

たんぱく質
…10.5g

脂質
…9.1g

カルシウム
…130mg

食塩相当量
…2.3g

高野豆腐のあげ煮

★材料(2人分)

高野豆腐……2枚

- A
- だし汁…1カップ(200ml)
 - 砂糖…大さじ1と1/2(13.5g)
 - みりん…大さじ1(18g)
 - しょうゆ…大さじ1と1/2(27g)

揚げ油……適量

片栗粉……適量

パプリカ 黄、赤……各1/2個

なす……1個

ししとう……5本

(※季節の野菜でどうぞ)

★作り方

- ①高野豆腐は湯をはった大きめのボウルに入れ、落とし蓋をして戻し、丁寧に水気を絞る。1枚を4等分に切って、もう一度水気を絞る。
- ②鍋にAを入れて弱火で温めておく。揚げ油は火にかけ170°Cくらいにしておく。
- ③高野豆腐に片栗粉を薄くまぶしながら、きつね色になるまで揚げ、油をきる。
- ④②の煮汁を煮立て、揚げたての高野豆腐を入れ、弱火で5分ほど煮て味を含ませる。
- ⑤付け合わせの野菜は食べやすく切り、素揚げにして一緒に盛りつける。

- 急にお客様が来た時など、簡単で見た目もよい汁物です。
- ②のれんこんのしんじょは揚げてから冷凍できます。大根おろしでおろし煮にしても。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…115kcal

たんぱく質
…1.6g

脂質
…6.2g

カルシウム
…22mg

食塩相当量
…1.0g

れんこん

蓮根のしんじょ椀

★材料(2人分)

- れんこん……………80g
 長いも……………30g
 片栗粉……………大さじ1(9g)
 くるみ……………6g(2かけ)
 揚げ油……………適宜
 大根……………少々
 にんじん……………少々
 だし汁……………1.5カップ(300ml)
- A | 塩…小さじ1/6(1g)
 薄口しょうゆ…小さじ2/3(4g)
- 三つ葉……………少々
 ゆず……………少々

★作り方

- ①れんこんは皮をむき、すりおろす。水気が多い場合は少し絞る。長いももすりおろし、れんこん、片栗粉を入れて混ぜる。
- ②①を2つに分けてくるみを芯にして丸め、170℃の油で色づくまで揚げる。
- ③大根、にんじんを15cm長さの細切りにして塩をふり、しんなりさせてから紅白結びにする(写真参照)。
- ④だし汁にAを加え、味をととのえる。
- ⑤お椀に②を入れて汁を張り、ゆず、三つ葉、紅白結びを添える。

- 牛乳を加えることでなめらかに仕上がります。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…288kcal

たんぱく質
…9.1g

脂質
…23.7g

カルシウム
…83mg

食塩相当量
…0.9g

卵の花のサラダ

★材料(2人分)

- きゅうり……1本
 にんじん……1/4本
 玉ねぎ……1/3個
 塩……適量
 卵の花(おから生)……100g
 ツナ缶……1缶(70g)
- A | マヨネーズ…大さじ3(36g)
 牛乳…大さじ2(30g)
 塩…少々
 こしょう…少々

★作り方

- ①きゅうりは薄い輪切りに、にんじんは皮をむいて薄い半月切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ②①を全て合わせさっと塩でもむ。
- ③②の水気を絞りボウルに入れる。
- ④卵の花を耐熱容器に入れ、電子レンジ(500w)で2分加熱し、冷ます。
- ⑤③に④、ツナ缶(汁ごと)、混ぜ合わせたAを加えてよく混ぜ、味をととのえて完成。

- シリシリとはせん切りにするという沖縄の方言です。
- にんじんが苦手な人でもツナと合わせることで食べやすくなります。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…123kcal

たんぱく質
…6.0g

脂質
…8.3g

カルシウム
…32mg

食塩相当量
…0.9g

ツナと卵のにんじんシリシリ

★材料(4人分)

ツナ缶(オイル不使用)…1缶

卵…2個

A | マヨネーズ…大さじ1(12g)

塩、こしょう…各少々

にんじん…2本

サラダ油…大さじ1(12g)

めんつゆ(3倍濃縮)
…大さじ1(21g)

★作り方

- ① ツナは汁気をきる。卵は溶きほぐしAを混ぜる。にんじんはせん切りスライサーを使うか、なければやや太めのせん切りにする。
- ② フライパンに油の半分を入れ中火で熱し、卵液を流し入れる。大きく混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。
- ③ フライパンに残りの油を足して中火で熱し、にんじんを3分ほど炒める。しんなりしたらめんつゆを加えて炒め、ツナと②を加えてサッと炒める。

- シャキシャキと口当たりのいい野菜がたっぷりです。
- うどがない時期はもやしで代用するのもおすすめ。(写真はもやしです)



栄養量
(1人分)

エネルギー
…158kcal

たんぱく質
…10.0g

脂質
…9.8g

カルシウム
…34mg

食塩相当量
…1.4g

豚肉とせん切り野菜のすまし汁

★材料(2人分)

豚うす切り肉……100g

〔 うど……1/4本
酢……適宜

にんじん……1/3本

大根……4cm

ねぎ……1/2本

絹さや……3枚

生しいたけ……2個

A | だし汁……1.5カップ(300ml)
塩…小さじ1/4(1.5g)
薄口しょうゆ…小さじ1(6g)

★作り方

① 豚肉は細切りにする。うどは皮を厚めにむいてせん切りにし、酢水(水2カップに対し酢小さじ1)に15分ほどさらしザルにあげ、水をきる。

② にんじん、大根は皮をむき、せん切りにする。ねぎはせん切り、絹さやはへた・筋をとって細切りにする。しいたけは軸をおとして薄切りにする。

③ 鍋にAを入れて強火にかけ、煮立ったら豚肉を加える。再び煮立ったら中火にしてアクを取り、野菜を入れて2～3分ほど煮る。

※野菜の皮、しいたけの軸は細切りにして油で炒め、きんぴらにすると無駄なく食べられます。

- 具たくさんで色々な栄養の摂れるおいしいスープです。
- 華やかな色合いなのでクリスマスなどにぜひ！



栄養量
(1人分)

エネルギー
…108kcal

たんぱく質
…5.0g

脂質
…5.6g

カルシウム
…30mg

食塩相当量
…1.0g

繊維たっぷりスープ

★材料(2人分)

しめじ……60g
 じゃがいも……60g
 玉ねぎ……60g
 ベーコン……20g
 水……1.5カップ(300ml)
 コンソメ……1/2個
 トマトホール缶……40g
 大豆水煮……40g
 塩……少々
 こしょう……少々

★作り方

- ① しめじは石づきを取ってほぐし、じゃがいもは皮をむいて1cm角に切る。
- ② 玉ねぎはくし切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ③ 鍋でベーコンを軽く炒め、①、②、水を加えて煮る。
- ④ コンソメ、トマト缶、大豆を加えて煮て、塩・こしょうで味をととのえる。

- 米粉が入っているのでモチモチした仕上がりです。
- 温かいうちに食べると、中のチーズがとろっとします。ぜひ、温かい状態でどうぞ。
- たんぱく質やカルシウムなどが摂れるおやつです。



栄養量
(1個分)

エネルギー
…206kcal

たんぱく質
…7.6g

脂質
…6.9g

カルシウム
…172mg

食塩相当量
…0.8g

チーズ入りかぼちゃまんじゅう

★材料(14個分)

かぼちゃ…310g～400g

砂糖…120g

A | 強力粉…125g
薄力粉…125g
米粉…50g
ベーキングパウダー
…小さじ1(4g)
重曹…小さじ1(4g)

プロセスチーズ(塊)…350g

★作り方

- ① かぼちゃをふかしてつぶす。ボウルの中で温かいうちに砂糖を入れる。とろっとするまで水を少しずつ入れる。
- ② ①の中へ合わせてふるったAを入れて混ぜ、ひとまとめにしてラップをし、15～20分ねかせる。
- ③ ②を棒状にして、14等分に切る。
- ④ ③をのばし14個に切ったチーズをのせて包む。
- ⑤ クッキングペーパーを敷いた蒸し器に、つぎ目を下にして入れ、強火で10～12分蒸す。

- クリームチーズを使わなくても、さっぱり、ぜいたくな味わいです。
- ブルーベリーソースは、ヨーグルトにかけるなど、いろいろなものにどうぞ。
- 大きい容器で作って切り分けてもよいです。



栄養量
(1/5量)

エネルギー
…115kcal

たんぱく質
…4.4g

脂質
…2.6g

カルシウム
…80mg

食塩相当量
…0.0g

豆腐とヨーグルトのレアチーズケーキ風

★材料(作りやすい分量)
(写真は1/5量)

粉ゼラチン…5g
(大さじ2の水に振り入れふやかしておく)

A | 絹ごし豆腐…200g
プレーンヨーグルト…200g
はちみつ…50g

グラニュー糖
…大さじ2と大さじ1 (36g)

レモン汁
…大さじ1と小さじ1 (20g)

ブルーベリー(冷凍)…50g

★作り方

- ① ふやかしておいたゼラチンを電子レンジ(500w)で10~20秒加熱し、溶かす。
- ② ミキサーにA、グラニュー糖大さじ2、レモン汁大さじ1、①を入れて混ぜる。
※ミキサーがない場合は、豆腐とヨーグルトを先に裏ごしして他のものを加えてよく混ぜるか、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
- ③ 容器に流し入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。
- ④ ブルーベリー、グラニュー糖大さじ1、レモン汁小さじ1を耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(500w)で2分30秒加熱し、粗熱をとる。
③が完全に固まったらかける。

- 直径20cmくらいの鍋で作るとちょうどよいです。
- オーブンや型がなくてもカステラが作れます。



栄養量
(1/4量)

エネルギー
…213kcal

たんぱく質
…5.8g

脂質
…12.2g

カルシウム
…30mg

食塩相当量
…0.2g

お鍋でつくるカステラ

★材料(作りやすい分量)
(写真は1/2量)

サラダ油……30ml
薄力粉……45g
牛乳……30ml
卵黄……3個分
卵白……3個分
グラニュー糖……45g

★下準備

- ①サラダ油をボウルに入れて湯煎にかけ40℃ほどの温かさにする。
- ②薄力粉をふるう。
- ③鍋にオーブンシートを敷く。
- ④鍋の蓋にぬらした布巾をしっかりと巻く。

★作り方

- ①サラダ油を入れたボウルに薄力粉を加え泡立て器で混ぜる。牛乳を2回にわけて加えて混ぜ、卵黄も加えてしっかり混ぜる。
- ②別のボウルに卵白、グラニュー糖を加えて、ハンドミキサーで泡立てる。(ボウルを逆さにして落ちない程度)
- ③①に②をひとすくい入れ、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
- ④③に残りの②を入れ、メレンゲが見えなくなるまでさっくり混ぜ、鍋に流し入れる。
- ⑤鍋の蓋をして弱めの中火で15分加熱する。焼けたらオーブンシートごと取り出す。

- おやきの定番をご家庭で作ってみてはいかがでしょうか？



栄養量
(1個分)

エネルギー
…123kcal

たんぱく質
…2.5g

脂質
…2.4g

カルシウム
…29mg

食塩相当量
…1.1g

おやき(野沢菜)

★野沢菜あんの材料 (作りやすい分量) (8個分位)

野沢菜漬け……150g

しめじ……1パック(150g)

ごま油……大さじ1強(15g)

A | しょうゆ……大さじ1(18g)
みりん……大さじ1(18g)
酒……大さじ1(15g)

★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

★野沢菜あんの作り方

- ① 野沢菜、しめじを細かく刻む。
- ② フライパンにごま油を熱し、①とAを炒める。

★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伸ばし、あんを包む。継ぎ目に油類がつくと皮が閉じられなくなるので、スプーンなどを使ってあんを中心に置き、注意して丸めること。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分蒸すと良い。

【応用 小豆あん】 1個につき、市販のあんこ30gを丸めて包めば小豆あんのおやきができる。



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17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