

1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～



鶏とじゃがいもの 落とし焼き



過去のレシピは
こちらから



30・10 運動



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます

材料 (4人分)

- 鶏むね肉・・・2枚(400g程度)
- じゃがいも・・・2個(200g程度)
- しいたけ・・・2枚(40g程度)
- 大葉・・・・・・・・8枚
- 信州みそ・・・・大さじ2(34g)
- 酒・・・・・・・・大さじ1(15ml)
- 小麦粉・・・・大さじ6(48g)
- 水・・・・・・・・大さじ2(30ml)

作り方

- ① 鶏むね肉(皮付き)、じゃがいも、しいたけを1センチ角に切る。大葉は粗みじんにする
 - ② ボウルに材料をすべて入れて粘りがでるまでしっかり混ぜる
 - ③ フライパンに多めのサラダ油(分量外)を入れ熱する
 - ④ ②をスプーンに乗る大きさにまとめて、そっとフライパンに入れて両面を7～8分焼く(12個程度出来る)
 - ※触ると崩れやすいので注意
 - ⑤ 火が通ったら油をきって器に盛れば完成!
- 冷めても美味しいのでお弁当にもどうぞ♪**

これが基本の3皿です!



お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり担当
電話34-3217(直通)

1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～



長いもの キツシュ



過去のレシピは
こちらから



残さず食べよう!

30・10 運動



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます

材料 (4人分)

長いも……………150g
玉ねぎ……………1/4個
えのき……………15g
ベーコン…………10g
ミニトマト………4個
チーズ……………5g

シュウマイの皮…8枚
*卵……………M1個
*みそ……………大さじ1/2
*塩……………1つまみ
*こしょう…1ふり

作り方

長いものはひげをコンロで焼き、皮ごとすりおろす。玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切り、えのきは石づきを除いてほぐし、ミニトマトは4等分にする。

*を混ぜ合わせ、玉ねぎ、えのき、ベーコンを加える。シュウマイの皮をしいたアルミカップに流し込み、上から長いも、ミニトマト、チーズを順にのせる。

180 のオーブンで10分焼く。(焼き色がついたらOK)

これが基本の3皿です!



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

1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～



ホキの 南蛮だれかけ



過去のレシピは
こちらから



30・10 運動



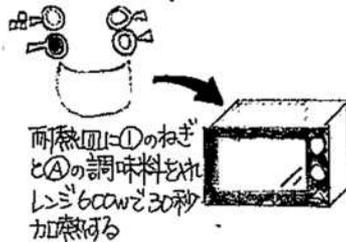
1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます

作り方

① 野菜を洗い切る



② タルを作る



③ ホキを揚げる



ホキに片栗粉をつっ、油で揚げる

④ 味つ丸、でき上がり



③で揚がったホキに、④のタルをかける

材料 (4人分)

ホキ切り身 (50g)	4切
(白身魚ならなんでも)	
片栗粉	適量
揚げ油	"
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ2
す	小さじ1
みりん	小さじ1
長ねぎ	10g
七味唐辛子	少々

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
具だくさんの汁物など

お問い合わせ
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皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～

大葉のガパオライス風

美味しく食べよう!

30・**10** 運動



材料 二人分

ごはん・・・2杯分 鶏ひき肉・・・100g
 たまねぎ・・・1/2個 ピーマン・・・1個
 パプリカ・・・1/4個 なす・・・1本
 大葉・・・5枚 卵・・・2個 油・・・適量
 オイスターソース・・・大さじ1/2
 砂糖・・・小さじ1 しょうゆ・・・小さじ1
 鶏ガラスープの素・・・小さじ1/2

★調味料



1杯で簡単に

主菜や副菜がそろいます

作り方

- ① たまねぎ、なす、ピーマン、パプリカを1cm程度の角切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、卵を割り入れ、目玉焼きを作り、皿へ取り出す。
- ③ 同じフライパンで鶏ひき肉を炒め、肉に火が通ってきたらたまねぎ、なすを加えて炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたらピーマン、パプリカを加えてさらに炒める。
- ⑤ ④に★調味料を加え、全体に味がなじんだらちぎった大葉を加えて軽く炒め合わせる。
- ⑥ 皿に盛ったご飯に⑤をかけて、目玉焼きをのせる。

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

具だくさんの汁物など



バジルやナンプラーを使わず、
大葉を使って食べやすく
アレンジしました!

過去のレシピは
こちら👉



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皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～

じゃがまる

毎日を食べてよう!
30・10 運動

材料 (10個分)

じゃが芋	中2個 (300g)
片栗粉	大さじ4弱 (35g)
塩	小さじ1/3
とけるチーズ	30g
揚げ油	適量



1杯で簡単に

主菜や副菜がそろいます

作り方

- ① じゃが芋は皮をむき、4～6等分の大きさに切ってから、竹串がすっと通るくらいのかたさになるまでゆでる。
★じゃが芋は蒸してもOK! 電子レンジを使うと時短になります
- ② ①のじゃが芋をマッシャー等でつぶし、片栗粉、塩、とけるチーズと混ぜ合わせたら、10等分に丸める。
★少し冷ましてから丸めると、丸めやすいです
★チーズは、じゃが芋で包むように中心に入れてもおいしいです
- ③ ②を160～180℃に熱した油でほんのりきつね色になるまで揚げる。
★チーズが表面に出ていると油がはねることがあるので注意してください

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
具だくさんの汁物など



過去のレシピは
コチラ



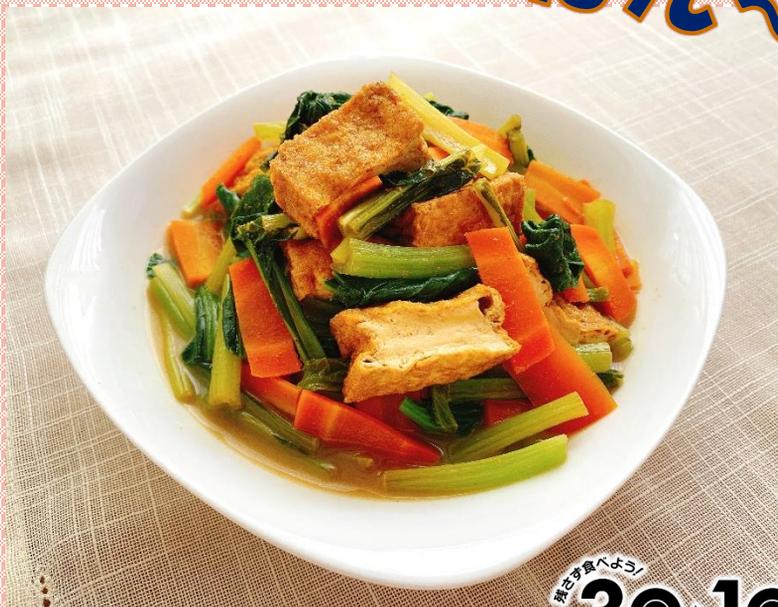
新じゃががおいしい今の季節に!
お子さんのおやつ、大人のおつまみにおすすめです。
入れる塩を減らして、ケチャップやマスタードを
つけてもおいしいです♥

お問い合わせ
松本市子ども部 保育課
電話33-9857(直通)

1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～



小松菜と厚揚げの カレー風味煮



30・10 運動

過去のレシピは
こちらから



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます

材料 (4人分)

- 厚揚げ 1枚
(大きいサイズ240g)
- 小松菜 1袋
(260g)
- にんじん 1/2本
(70g)

- 水 100ml (1/2カップ)
- 和風顆粒だし 小さじ1/2
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- カレー粉 小さじ1/2

作り方

- ① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分にした後1.5cmほどの厚さに切る。小松菜はよく洗って4cmの長さに切る。にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンに厚揚げ、にんじん、小松菜の茎、★の調味料を入れたら、ふたをして中火で3分ほど煮る。
- ③ にんじんがやわらかくなったら、カレー粉、小松菜の葉を加え、もう一度ふたをしてさらに3分ほど煮る。
- ④ 小松菜がしんなりしたらできあがり。

これが基本の3皿です!



☆分量のしょうゆ、みりん、和風顆粒だしは、白だし大さじ1で代用できます。
白だしを使えばより手軽に!

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり担当
電話34-3217 (直通)

1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～

ちんかむ 30
のおこむ
をえにと5分

皮付きりんごの パンディング

30・10 運動



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます

過去のレシピは
こちらから



材料（2人分）

- りんご・・・・・・・・・・1/2個
- パン耳・・・・・・・・・・4枚分
- 卵・・・・・・・・・・2個
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
- 牛乳・・・・・・・・・・150cc
- バニラエッセンス・・少々

作り方

- ① 卵、砂糖、牛乳、バニラエッセンスを全てボウルに入れてよく混ぜる
- ② 一口大に切ったパン耳とりんごを耐熱皿に入れ、①の卵液を上からかける
- ③ ふんわりとラップをかけて、電子レンジで600Wで4分加熱する
- ④ オープントースターで3分ほど焼き、焼き色がついたら完成。お好みでシナモンや粉砂糖をかけてもgood!

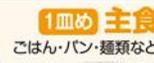
これが基本の3皿です!



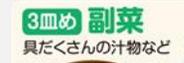
野菜・海藻・きのこなどを使った料理
3皿め 副菜



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
具だくさんの汁物など

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

10月は食品ロス削減月間です。みんなで減らそう食品ロス!

1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～



ごまキムチ汁



30・10 運動

過去のレシピは
こちらから



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます

これが基本の3皿です!



材料（4人分）

- 豚肉（うすぎり）・・・40g
- 白菜・・・60g
- 長ねぎ・・・40g
- にんじん・・・20g
- 白菜キムチ・・・40g
- 木綿豆腐・・・80g
- かつお節・・・8g
- 水・・・500ml
- 塩・・・一つまみ
- しょうゆ・・・大さじ1
- 酒・・・小さじ1
- ねりごま・・・大さじ1

作り方

- ① 分量の水を沸かし、かつお節を入れてすぐに火を止める。かつお節がしずんだら、こしてだしをとる。
- ② 白菜はざく切り、長ねぎは小口切り、にんじんはいちょう切り、木綿豆腐はさいの目切りにする。
- ③ かつおだしで材料を煮る。
- ④ 調味料で味付けし、ねりごまを入れて完成!

お問い合わせ
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皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～



鮭の ちゃんちゃん焼き



過去のレシピは
こちらから



30・10 運動

材料 (2人分)

- 鮭・・・2切れ
- きゃべつ・・・1/6個 (約200g)
- 玉ねぎ・・・1/2個 (約60g)
- にんじん・・・1/4本 (約50g)
- しめじ・・・1/2パック (約60g)
- 塩、こしょう・・・少々
- バター・・・・・・・・20g

【合わせ調味料】

- | | | | |
|----|------|-----|------|
| みそ | 大さじ2 | 酒 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ1 | みりん | 小さじ1 |



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます

作り方

- ① 鮭に塩、こしょうをふっておく。
- ② きゃべつはざく切り、玉ねぎは1cm幅にんじんは長さ5cmの短冊に切る。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ③ 熱したフライパンにバターを入れ、鮭の皮面を下にして中火で焼き、焼き色がついたらもう片面も焼き、一旦取り出す。
- ④ ③のフライパンに②の野菜を入れて、さっと炒めたら、鮭を戻し入れる。
- ⑤ 合わせ調味料を全体に回し入れ、ふたをして5～7分程度中火で蒸し焼きにする。

これが基本の3皿です!



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皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～

こぎつねおにぎり

残さず食べよう!
30・10 運動



材料 (8～10個分)

- ごはん・・・690g (米2合分)
- 油揚げ・・・3枚 (60g)
- 芽ひじき(乾燥)・・・大さじ1強 (3.4g)
- 人参・・・1/6本 (26g)
- 砂糖・・・大さじ1弱
- しょうゆ・・・大さじ1強
- 水・・・大さじ2
- 白いりごま・・・大さじ1弱



1杯で簡単に

主菜や副菜がそろいます

作り方

- ① 芽ひじきは水で戻し、水気をきる。
油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
人参は短めの千切りにする。
- ② 小鍋に、①、砂糖、しょうゆ、水を入れ、
中火で火にかける。煮立ってきたら弱火にし、
人参が軟らかくなり、煮汁がなくなるまで煮る。
☆焦げないように注意!
- ③ ボウルにごはん、②、白いりごまを入れて、
しゃもじで混ぜ合わせる。
- ④ 食べやすい大きさににぎる。



これが基本の3皿です!



保育園で人気のおやつです。
このレシピは、子どものおやつとしての分量ですが、
量を調整して朝ごはんなどの主食にもどうぞ!



過去のレシピは
コチラ👉



お問い合わせ
松本市 保育課
電話33-9857(直通)

1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～

ほうれん草のマヨあえ

増えよう！
30・10 運動



材料 4人分

- ほうれん草・・・1株(約40g)
- にんじん・・・2cm(約20g)
- もやし・・・1袋(200g)
- しめじ・・・40g
- ツナ缶・・・1缶
- 刻みのり・・・適量
- ★マヨネーズ・・・大さじ1強
- ★しょうゆ・・・小さじ1

1杯で簡単に



主菜や副菜がそろいます

作り方

- ① ほうれん草は2cm幅に切り、にんじんは千切りにする。しめじはほぐしておく。
- ② ほうれん草、にんじん、しめじ、もやしをゆでて冷ましておく。
- ③ ツナ缶は油をきっておく。
- ④ ②と③を混ぜる。
- ⑤ ④に刻みのり、★の調味料を和えて出来上がり。

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

具だくさんの汁物など



過去のレシピは
コチラ👉



お問い合わせ
松本市西部給食センター
電話86-1130(直通)

1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～



小麦ふすまのクッキー



過去のレシピは
こちらから



食べよう! 30・10 運動



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます

作り方

- ① ボウルに材料を全て入れ、手でひとまとめにしラップで包み、30分冷蔵庫で寝かせる。
- ② 16等分に分け、手で5mm程の薄さに伸ばす。
- ③ 180℃のオーブンで15分焼き完成。
ナッツやドライフルーツを入れてもおいしいです。

材料 (16枚分)

小麦ふすま	80g
小麦粉	40g
砂糖	20g
オリーブオイル	42g
卵	M1個

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

具だくさんの汁物など



小麦ふすまは、お米でいうと糠（ぬか）の部分で、オートミールや玄米のように、食物繊維やビタミン・ミネラルが多く含まれており、近年注目されている食材です。

小麦粉を使うパンやお菓子など、幅広く使えます。

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり担当
電話34-3217 (直通)