

とりにんじん

材料（作りやすい分量）

鶏ひき肉	100g
にんじん	1/4本
油	適量
☆しょうゆ	大さじ1/2
☆さとう	小さじ1
☆水	大さじ1

作り方

- ① にんじんは、3cm長さのせん切りにする。
- ② フライパン（または鍋）に油を入れて熱し、ひき肉を入れて、全体的に白っぽくなるまで中火で炒める。
- ③ ①を加えて一緒に炒め、にんじんがしんなりしてきたら、☆の材料を加える。かき混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。

ごはんには合うおかずです。

ごはんにしても、混ぜてもおいしい♪

ひき肉の種類を変えたり、他の季節の野菜やきのこでもできます。

違った味も楽しんでみてください。

肉・魚用と野菜用（生食用）で調理器具を使い分ける（まな板では裏表を決めておく等）と、食中毒菌の汚染を防ぐことができます。



☆食品衛生ワンポイントメモ

買い物が終わったら、寄り道しないでまっすぐ帰りましょう。家についたら冷蔵品等はすぐ冷蔵庫へ。

「土」には食中毒の原因になる菌が潜んでいます。保存の時は他の食品に触れないように工夫しましょう。調理の時は、きれいに洗いましょう。

チンゲンサイのミルク煮

材料（1人分）

チンゲンサイ	1株
コンソメ顆粒	小さじ1/2
水	100ml
牛乳	100ml
塩こしょう	少々
ロースハム	1枚

作り方

- ① チンゲンサイは、根元の方から1cm幅に切る。ハムは細く切る。
- ② 鍋に、水とコンソメを入れ、チンゲンサイを加えて中火で火が通るまで煮る。
- ③ 牛乳を加え、塩こしょうを加える。
- ④ 器に盛ってハムを散らす。

牛乳を入れたら、ぐらぐら沸騰させないこと。

カルシウムが多いチンゲンサイと牛乳の組み合わせ。ひと鍋でできる、お手軽カルシウム満点メニューです。

☆寒い季節にはとろみをつけて・・・

作り方③で、片栗粉（小さじ1）を水（小さじ2）で溶いたものを入れて、とろっとするまで煮る。

この時期にしっかりカルシウムをとって丈夫な骨をつくりましょう。カルシウムは、乳製品だけでなく、ちりめんじゃこなどの骨ごと食べられる魚や、木綿豆腐や厚揚げ、ひじきやごま、小松菜などにも多く含まれます。牛乳にごまやきなこを足して飲んでもGood!

野菜とツナの卵とし

材料（2人分）

卵	2個
ツナ缶	小1缶
野菜(きぬさや・にんじん・たまねぎ・きのこ・葉物野菜など)	切って両手に乗るくらい (大体 100g)
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1
水	大さじ4

作り方

- ① 野菜は、火が通りやすく食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を切ったツナ缶、水、野菜を入れて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、しょうゆ・さとうで味を付ける。
- ④ 割りほぐした卵を回し入れ、ふつふつと煮立って、卵が半熟になったら出来上がり。

たまねぎは薄く切った状態で、きのこはほぐして、細ねぎも刻んでから冷凍しておくことができます。

にんじんなど固い物は、いちょう切りなど、薄く、小さめに切ると火の通りが均一になります。

ツナから味が出るので、味付けが簡単！
ごはんのにのせてどんぶりにしてもおいしい！
一皿で主菜と副菜が一緒にとれます。野菜はどんなものでもOKなので、旬の野菜を楽しみましょう！

レタスとトマトのスープ

材料（1人分）

レタス	1枚
パセリ <small>(みじん切り又は乾燥)</small>	少々
ミニトマト	3個
ウインナー	2本
卵	1個
水	1カップ
コンソメ顆粒	小さじ1/2
塩、こしょう	少々

作り方

- ① ウインナーは食べやすい大きさに切る。レタスはちぎる。
- ② 鍋に分量の水を沸かし、コンソメとへたをとったミニトマトを入れて煮る。
- ③ 5分ほど煮たら、ウインナーと割りほぐした卵を回し入れ、レタス、パセリを加えて味をみてから塩、こしょうで調味する。

普段、生で食べている野菜も、火を通したスープにしてみると違った食感が味わえます。

鮮度が落ちてしまった野菜をどうしようかしらと思ったときに適した料理です。

レタスやパセリがしなびてしまったら、ぬるま湯にしばらくつけておくと、あらびっくり！シャキッと感もどりますよ。

☆ 食品衛生ワンポイントメモ

食中毒予防のために、割りほぐした卵は、すぐに調理しましょう。

殻にも細菌がついているので、卵を扱った後はしっかり手を洗いましょう。



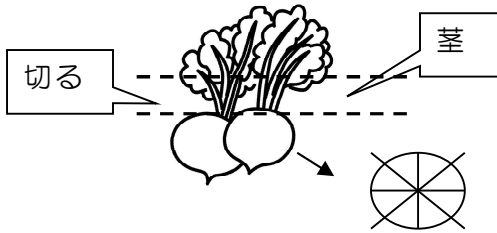
かぶの煮物

材料（1人分）

かぶ	1個
厚揚げ	1/4枚
めんつゆ (濃縮タイプ)	大さじ2
水	100ml
かぶの茎	少々

作り方

- ① かぶの茎と根をおとし、くし形に切る
- ② 厚揚げを1cmの厚さに切る。
- ③ 鍋にめんつゆ・水・①を入れ火にかける。
- ④ 沸騰したら火を弱め、②を入れて、15分煮る。
- ⑤ 更に1cm位に切ったかぶの茎を加えてさっと煮て出来上がり。



かぶは火の通りが早く、あまり長く煮ると身がくずれてしまいます。完全に火が通る前に火を止めて、しばらく置くと味がしみておいしい♪
また、かぶの茎はゆでて刻んで、しらす干し、塩、ごま油で和えて、ごはんにかけて食べると食がすすみます。

かぶ料理は短時間でできるので、“もう1品”におすすめ！

☆食品衛生ワンポイントメモ

消費期限のあるものは、期限内に食べるようにしましょう。



時間がたち過ぎていたり、少しでも怪しいと思ったら、思いきって処分することも大切です。

厚揚げのチーズ焼き

厚揚げはカルシウムも豊富！
厚揚げ料理をもう1品紹介

材料

厚揚げ	適宜
ケチャップ	適宜
とけるチーズ	適宜

作り方

- ① 厚揚げにケチャップをぬってとけるチーズをのせ、オーブントースターでこんがり焼く。

焼いた厚揚げにしょうがしょうゆをかけてもおいしい！

厚揚げは、キャベツやにんじんなどの野菜と一緒に炒めて、みそで味付けしてもGood!

かぶ炒め

かぶ料理をもう1品。
この他に、切って塩でもみ、レモン汁をかけて食べてもおいしい♪

材料

かぶ	適宜
かぶ葉	適宜
油	適宜
しょうゆ	適宜

作り方

- ① かぶは5mm位の厚さに切る。葉は2cm位の長さに切る。
- ② フライパンに油を熱して①を炒め、しょうゆで味を付ける。

ごま油で炒めたり、しょうゆではなくオイスターソースで味付けをしてもおいしい♪

サラダあれこれ♪

ツナと豆腐のサラダ ある野菜なんでもOK♪

材料（1人分）

木綿豆腐	小 1/2 丁 (50g)
ツナ缶	小 1/8 缶
ハム	1/2 枚
キャベツ	中 1 枚
きゅうり	1/4 本

*豆腐の水切り

ペーパータオルに包んだ豆腐を電子レンジ 500W で 1 分加熱

作り方

- ① 豆腐は水切りし、2cm角に切ってよく冷やしておく。
(豆腐の水切りは左下参照)
- ② ハムは短冊切り、キャベツはせん切り、きゅうりは縦半分にしてから斜めに切る。
- ③ ①と②、ツナを加えて和え、ごまマヨネーズ☆で和える。

コールスローサラダ ハムを足すなどお好みでアレンジして♪

材料（4人分）

キャベツ	1/2 個
にんじん	1/4 本
たまねぎ	1/2 個
塩	小さじ 1/2

作り方

- ① キャベツは千切り、にんじんは短冊切り、たまねぎは繊維に直角に薄切りにする。
- ② ①をボウルに入れ、塩を振り軽く混ぜる。
- ③ ②の野菜がしんなりしてきたら軽く絞りフレンチドレッシング☆を混ぜて出来上がり。

②の状態冷蔵庫に作り置きしておくと、ツナやハムを足したり、他のドレッシングでも楽しめます。取り分ける時は清潔な箸で!



レンジでポテサラ パンにはさんでもおいしい♪

材料（1人分）

じゃがいも	1 個	たまねぎ	1/6 個	きゅうり	1/4 本
にんじん	1/6 本	ロースハム	1 枚	マヨネーズ	大さじ 2
塩、こしょう 適宜					

- ① じゃがいもは1cm幅の いちょう切りにして水にさらす。
にんじんは薄い いちょう切りにする。
- ② たまねぎは薄切り、きゅうりは薄めの輪切りにして塩でもみさつと水で洗って絞る。
- ③ ハムは1cm角に切る。
- ④ 水をきったじゃがいもを耐熱容器に入れ、ラップをして500Wの電子レンジで5分間加熱し、にんじんも加えてさらに3分加熱する。お好みで軽くつぶす。
- ⑤ ④に②とハム、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜて出来上がり。

ドレッシングあれこれ 混ぜるだけ♪

☆ごまマヨネーズ

白すりごま	小さじ 1/2
さとう	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
マヨネーズ	大さじ 1 弱

☆和風しょうが

油	大さじ 1
おろししょうが	少々
(チューブでも)	
ポン酢しょうゆ	大さじ 1

☆フレンチドレッシング

コンソメ顆粒	小さじ 1/3
さとう	小さじ 1/3
酢	大さじ 2
油	大さじ 1
こしょう	少々

☆ヨーグルトマヨネーズ

マヨネーズとプレーンヨーグルトを1：1で

チーズ焼きレシピ いろいろな具材で楽しもう☆

野菜のピザ風 お弁当のおかずにもおすすめ

材料（1人分）

たまねぎ	5mm厚の 輪切りを
トマト	
じゃがいも	
とけるチーズ	1枚
塩、こしょう	少々

作り方

- ① たまねぎ、じゃがいもを500Wの電子レンジで1分30秒加熱して、塩とこしょうをふる。
- ② アルミカップにたまねぎ、トマト、じゃがいもの順で重ね、最後にチーズをのせる。
- ③ トースターで5分ほど、チーズがとけるまで焼く。

サバ缶とじゃがいも たくさん作って友だちと食べよう

材料（大人5人分位）

サバ水煮缶詰	1缶 (200g)
冷凍フライドポテト	1袋 (300g)
とけるチーズ (ピザ用 or スライスのどちらでも)	1/2袋 (150g)
20cm位のグラタン皿 (なければ大きめの深めの皿でOK)	

作り方

- ① サバ缶をザル等にかけて汁気をきる。
- ② グラタン皿に冷凍のままのフライドポテトを広げる。
- ③ ②の上に、①のサバを広げる。
- ④ ③の上にとけるチーズをかける。
- ⑤ ④にラップをして電子レンジで様子を見ながら3～5分位加熱する。トースターで10分焼いてもOK。

ベーコンとじゃがいも 相性抜群のコンビ

材料（1人分）

じゃがいも	1個
ベーコン	1枚
おろしにんにく	小さじ1/4
バター(マーガリンでもOK)	小さじ1
とけるチーズ (ピザ用 or スライスのどちらでも)	大さじ1
塩、こしょう	少々

作り方

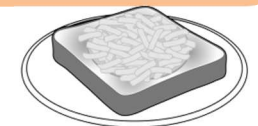
- ① じゃがいもはよく洗って芽を取り、皮つきのまま一口大に切り、ラップをして500Wの電子レンジで5分加熱する(ゆでてもよい)。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにバターを溶かしてにんにくを入れ、じゃがいもとベーコンを加えて炒め、塩、こしょうを入れて混ぜ、味をつける。
- ③ グラタン皿に②を入れ、チーズをのせて、トースターで10分位焼く。アルミカップやアルミホイルをお皿の代わりに使ってもOK。

じゃがいもの芽取りの方法は、2ページを見てね！

サバ缶の汁はスープやみそ汁に入れてもおいしいですよ。

トースターで焼く時は、ラップをせず、必ずグラタン皿を使いましょう。(普通のお皿だと割れてしまうかもしれません)

とけるチーズが残ったら、明日の朝ごはんのチーズトーストに！
とけるチーズ(ピザ用)は、冷凍保存もできます。



小魚トースト（保育園で人気のレシピ）

材料（1人分）

6枚切食パン	1枚
ちりめんじゃこ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
粉チーズ	小さじ1

作り方

- ① ちりめんじゃこ・マヨネーズ・粉チーズを混ぜ、食パンに塗る。
- ② オーブントースターでこんがり焼く。

青のりや、ちぎったのりを混ぜても、よい香りに出来上がります。

食パンの代わりに、もちやごはんで作ってもGood!

保育園の人気おやつです。
野菜スープと一緒に、朝ごはんどうぞ♪

手軽にカルシウム補給!

パンプディング ～電子レンジで手軽に～

材料（1人分）

卵	1個
牛乳	150ml
さとう	小さじ2
6枚切食パン	1枚

作り方

- ① 耐熱の深めの器に卵をときほぐし、さとうを入れよく混ぜ、牛乳も入れてよく混ぜる。
- ② ①に食べやすい大きさに切ったパンを入れて、卵液をしみこませる。
- ③ ふんわりラップをかけて500Wの電子レンジで様子を見ながら4～5分位加熱する。

牛乳の代わりに、オレンジジュースを使うとさわやかな出来上がり。

長いもと松本一本ねぎ入りチヂミ

普通の長ねぎでもOK

材料（4人分）

長いも	450g
小麦粉	大さじ3
卵	2個
松本一本ねぎ	80g
塩、こしょう	各少々
めんつゆ（濃縮タイプ）	大さじ2
油	適量
【つけだれ】	
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
白いりごま	適量
ごま油	適量

作り方

- ① 長いもは皮をむいてすりおろす。ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに、長いも・小麦粉・ときほぐした卵・ねぎを入れてよく混ぜたら、塩・こしょう・めんつゆで薄く味をつける。
- ③ フライパンに油をひいて、②の生地を1/4ずつ焼く。最初は中火でこんがり焼き、焼き目がついてきたらひっくり返して弱火にして裏も焼く。
- ④ つけだれの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ たれをつけて、どうぞ。

大人数が集まった時でも手軽にできます。ちりめんじゃこや干エビを入れたり、いろいろな具材を楽しんで♪

温かなくても、冷やしてもおいしい♪
お好みでジャムやはちみつなどをかけてどうぞ。
砂糖を入れずに塩・こしょう・チーズなどを入れて作っても♪

つけだれに、のりや七味唐辛子などを混ぜても。



ピーマンのツナ詰め焼き

材料（4個分）

ピーマン	2個
ツナ缶	小1缶
ゆで卵	1個
たまねぎ	1/4個
☆マヨネーズ	大さじ1
☆塩	少々
☆こしょう	少々
小麦粉	適宜

作り方

- ① ゆで卵を作る。
- ② ピーマンは縦半分に切って、種を除いておく。
- ③ ゆで卵、たまねぎを粗いみじん切りにしてボウルに入れ、油を切ったツナ、☆の材料を加えて混ぜる。
- ④ ピーマンの内側に小麦粉をふり、4等分にした③を詰める。
- ⑤ トースターで6～7分焼いて出来上がり。

ゆで卵の作り方は
右に！

他のピーマンレシピは
34ページに♪

ゆで卵も入ったツナマヨを、ピーマンに詰めて焼いたものです。フライパンで焼く場合は、ピーマンに詰める具にパン粉を少々入れると、ひっくり返しやすく、きれいに出来上がります。お弁当にもおすすめです。

ツナマヨを、ピーマンに詰めず食パンの上のせて、トーストしたツナマヨトーストは、朝ごはんにもおすすめ！

ピーマンのような、カラフルな野菜には、感染症の予防や美肌に効果のある「カロテン」が含まれます。「油」と一緒に食べることで、吸収率がアップ！

ゆでたまご ～鍋でつくる編～

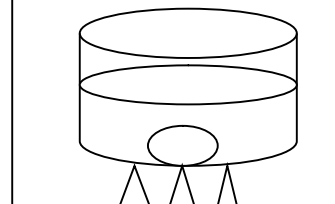
材料

卵	作りたい数
---	-------

作り方

- ① 鍋に卵と、たっぷりの水を入れ、火にかける。
- ② 沸騰してから13分位、弱く沸騰が続く程度の火加減でゆでる。（この位の時間で固ゆで卵に）
- ③ 湯から取り出し、冷たい水で冷やしてから殻をむくときれいにむける。

多めの水で！



半熟卵は沸騰して6分位が目安です。お好みの時間を探してみてください。

ゆでたまご ～炊飯器編～

材料（1個分）

卵	1個
炊飯器	

作り方

- ① ご飯を炊くときに、米と水をセットした炊飯器の中に、洗ってアルミホイルに包んだ卵も入れる。
- ② ご飯が炊けたら、卵を取りだし、水で冷やす。

1個だけつくりたい場合
ごはんを炊く予定があればこちらがおすすめ。
ちょっと黄身の周りが黒ずみます。

卵だけでなく、じゃがいもなど切った野菜をのせて炊飯するとゆで野菜の出来上がり♪

ピーマンのおかか煮

ピーマン料理を
あと2品♪

材料（作りやすい分量）

ピーマン	2個
☆しょうゆ	小さじ1/2
☆和風顆粒だし	小さじ1/4
☆(あれば、みりん)	小さじ1/2
☆水	大さじ1~2
かつおぶし	ひとつまみ

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り、3~5mm幅に切る。
- ② ①を鍋に入れ、☆の材料を加えて炒り煮して、火が通ったらかつおぶしをまぶす。

冷凍枝豆があったら、豆を取り出して一緒に煮てもおいしい！
せん切りピーマンをさっとゆでて、塩昆布で和えてもおいしい1品に♪

カラフルパプリカ

材料（作りやすい分量）

パプリカ(赤、黄)	各1個
ピーマン 緑	3個
油	適量
☆しょうゆ	大さじ1
☆さとう	大さじ1/2
☆水	大さじ1/2
七味唐辛子	お好みで

作り方

- ① パプリカとピーマンはヘタと種を取り、縦に1cm幅に切る。
- ② フライパン（または鍋）に油を入れて熱し①を入れ、強めの火加減で炒める。☆の材料を加え、かき混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。好みで七味唐辛子をふる。

焼き肉のたれで味付けして炒めた肉を合わせ、ごはんのにのせると「簡単ピピン丼」に。

成人を迎えたみなさんへ

～みんなで考えよう～

お酒を飲むようになったら、気を付けたいこと

- * 一気飲みは絶対にしない
- * 相手に無理にすすめない
- * 飲めない場合は断りましょう
- * 自分のペースで飲みましょう

成人は18歳でも
お酒は20歳から



急性アルコール中毒は
死に至る危険があります

みんなに知っておいて欲しい 妊娠・出産

「食事の量は十分ですか？」「種類はどうですか？」
～妊娠前の今から男性も女性も
健康的な生活習慣、バランスの良い食事を～

無理なダイエットは百害あって一利なし！
生活習慣や食事を見直して、健康的な体を作りましょう。

自分の適正体重
は14Pで確認
してみよう！

やせの妊婦

出産時にも
リスクが！

子どもが低体重で産まれるリスク
⇒将来子どもが生活習慣病になるリスク



詳しくは
こちらからご覧ください

[すてきな大人ライフのためにできること](#)
- 松本市ホームページ