



健康食ランチバイキング レシピ集



レシピ作成 / 越前市食生活改善推進委員会



バランスのとれた食生活の定着を目的に、
食生活改善活動を進めるボランティアの団体です。



健康食ランチバイキング

趣 旨

毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」として、内閣府が提唱し、「食」を取り巻く課題を幅広い視点から改善していこうという取り組みが、全国各地で広がっています。越前市においても「越前市食と農の創造ビジョン」、「越前市健康21計画（第3次）」が策定され、私たち食生活改善推進委員会もその一役を担うべく市内各地域で具体的な活動を行っています。

市民のみなさまに正しい食生活のあり方を理解し実践していただくために、私たちは「食」に関わる立場で様々な講習会や「健康食ランチバイキング」を長年続けています。「1日に何をどれだけ食べればよいか」という基本的視野に立った更なる取り組みが必要だと考えています。よい食習慣を身につけ、心身ともに健康な社会づくりを目的としています。

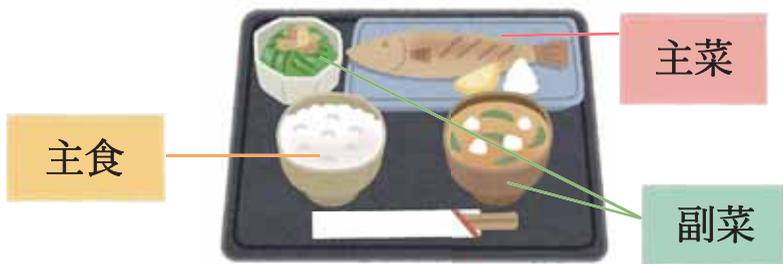
目 次

主食	菜めし	…3	副菜	なすとえだまめのあっさり煮	…13
	簡単きのこごはん	…4		五目野菜の炊き合わせ	…14
主菜	鶏のらっきょうソースがけ	…5		こまつなとエリンギのしょうが炒め	…15
	包まないシュウマイ	…6		ツナとほうれんそうの彩りバター炒め	…16
	さけの南蛮漬け	…7		チーズ入り切干しだいこん中華風酢の物	…17
	さばと車ふの卵とじ	…8		オクラとながいの酢の物	…18
	ドライカレー風麻婆豆腐	…9		簡単!ほうれんそうとチーズのおかか和え	…19
	厚揚げの中華あんかけ	…10		キャベツとえびのキウイフルーツ和え	…20
	タマゴサラダの春巻き	…11		キャベツとトマトのみそスープ	…21
	ふわふわ卵焼き	…12		青菜ときのこのみそ汁	…22
			おやつ	豆乳ゼリー	…23
				いもぼた	…24



市健康21計画（第3次）行動指針

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。



そこで、1日に**なにをどれだけ食べたら良いか**の目安として食事バランスガイドがあります。



詳しくは厚生労働省・農林水産省ホームページ「食事バランスガイド」について検索してみてください。

簡単きのこごはん



材料	4人分量
米	220g
ぶなしめじ	60g
えのき	60g
油揚げ	16g
だし汁	300 cc
A	
{ 酒	大さじ 1・1/2
{ しょうゆ	大さじ 1

作り方
1: 米を洗い 30 分ほど必要な量の水につけておく。
2: しめじの石づきを取りほぐす。えのきの根元を半分に切る。
3: 油揚げを油抜きして細切りにする。
4: 炊飯器に米、だし汁、A を入れ、きのこ油揚げを加えて混ぜ、炊き上げる。
5: 10 分程蒸らした後、大きく混ぜ合わせる。

1人分栄養価	エネルギー 227kcal	蛋白質 5.2 g	脂質 1.9 g
	炭水化物 44.7 g	カルシウム 18mg	塩分 0.7 g



アレンジの工夫
○きのこをエリンギ、まいたけ、しいたけなど
を使ってもよいです。



魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理。
たんぱく質や脂質を多く含む。

鶏のらっきょうソースかけ

1 SV



材料名	4人分量
鶏もも(皮つき)	200g
塩	0.2g
こしょう	少々
かたくり粉	大さじ2
油	適量
らっきょう(甘酢漬)	20g
漬け汁	30cc
たまねぎ	15g
しょうゆ	小 1/3
トマト	60g
ブロッコリー	40g

作り方

- 1: 鶏肉はひと口大に切って、塩こしょうで下味をつける。
- 2: たれをつくる。たまねぎとらっきょうはみじん切りにする。
鍋にたまねぎを入れ、ひたひたの水で煮てから、らっきょうと漬け汁、しょうゆを加えてさっと火を通す。
- 3: 1にかたくり粉をつけて揚げる。
- 4: 2のたれで和え、味がなじんできたら盛り付ける。
- 5: トマトを湯むきし輪切りにする。茹でたブロッコリーと共に添える。

1人分栄養価 エネルギー 158kcal 蛋白質 8.8g 脂質 10.2g
炭水化物 6.8g カルシウム 10mg 塩分 0.3g

時短の工夫

○カット後の鶏肉は、ビニール袋に入れ、
塩・こしょう・かたくり粉をまぶすとよいです。



包まないシューマイ



2 SV



材料名	4人分量
豚ひき肉	180g
冷凍シーフード ミックス	40g
たまねぎ	1/2 個(100g)
A	
塩	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1
中華だしの素	少々
かたくり粉	大さじ 1
シューマイの皮	20 枚くらい
グリーンピース	16 粒

作り方

- 1: 冷凍シーフードミックスは水で洗い、しばらく置いて粗みじん切りにする。
- 2: たまねぎはみじん切りにし、電子レンジ 600W で 2 分加熱して冷ます。
- 3: 豚ひき肉・シーフードミックス・たまねぎと A を全て入れ、よく混ぜる。
- 4: 3 を 16 等分にまるめる。
- 5: シューマイの皮は千切りにして、4 にまぶしながら包む。
- 6: 5 の上にグリーンピースを 1 つのせて飾る。
- 7: 湯気のたった蒸し器で 10 分蒸す。

1人分栄養価	エネルギー 136kcal	蛋白質 12.7 g	脂質 5.0 g
	炭水化物 8.8 g	カルシウム 17mg	塩分 0.9 g



時短の工夫

- たまねぎは電子レンジで加熱をすると、調理の時間と洗い物の時間を短縮できます。
- シューマイの皮を千切りにしてまぶして使うので、包む手間も省けます。



さけの南蛮漬け



材料名	4人分量
生さけ	4切(220g)
塩こしょう	少々
かたくり粉	適宜
油	適宜
たまねぎ	1/2個(100g)
にんじん	小1/4本(40g)
A	
┌ 酢	大さじ2・1/2
└ 薄口しょうゆ	大さじ1/2
┌ 砂糖	大さじ1・1/2

作り方
1:たまねぎ・にんじんを千切りにする。
2:Aをよく混ぜ南蛮酢をつくり、1を加えてひと煮する。
3:さけは1切を2つにそぎ切りにし、塩こしょうをふってかたくり粉をまぶす。
4:まぶしたら180℃の油で揚げる。揚げたら2に入れる。
5:さけは時々かき混ぜながら味をなじませ、野菜と一緒に器に盛る。

1人分栄養価	エネルギー 136kcal	蛋白質 12.7g	脂質 5.0g
	炭水化物 8.8g	カルシウム 17mg	塩分 0.6g



おいしさの工夫

○酢を使うことで、少ない塩分で美味しさが引き立ちます。

減塩のポイント

酢の他にも、うま味成分のだし、レモンやすだち等の酸味、しょうがやにんにくの香味野菜、こしょう、七味、カレー粉、ごま油等の香辛料を使うと、塩分を控えても美味しく食べることができます。



さばと車ふの卵とし



材料名	4人分量
さば缶(しょうゆ煮)	1缶(120g)
鶏卵	2個
こねぎ	2本(100g)
焼ふ(車ふ)	2個
水	1/2カップ
しょうゆ	小さじ1/2

作り方
1: さばは缶汁をきり、缶汁は鍋に入れる。 2: 車ふはたっぷりの水につけて戻し、絞って6つに切る。 3: 1の鍋に水を加え煮立て、味をみてしょうゆを加える。 4: さばを粗くほぐし、2を加えて、強火でさっと煮、こねぎと溶きほぐした卵を回し入れ、蓋をしてしっかりと火を通す。

1人分の栄養価 エネルギー 137kcal 蛋白質 12.2g 脂質 7.1g
 炭水化物 5.5g カルシウム 96mg 塩分 0.7g



時短の工夫

- さば缶はしょうゆ煮缶を使うことで、味付けの手間が省けます。
- 車ふは、すぐに火が通るので、簡単に取り入れやすいたんぱく質源です。
- 卵はお好みの固さに加熱してください。



ドライカレー風麻婆豆腐

主菜



材料名	4人分量
木綿豆腐	200g
豚ひき肉	90g
オクラ	10g
しょうがのみじん切り	1/2 かけ分
にんにくのみじん切り	1/2 かけ分
カレー粉	大さじ 1
A	
鶏がらスープの素	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
水	大さじ 3
酒	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ 1

作り方

- 豆腐はキッチンペーパーに包み重しをのせ、10分程水切りをし、縦半分に分けてから横に8等分する。
- オクラはへたを切って、がくのまわりの堅い部分を包丁で削ぎ切りにする。塩少々(分量外)をふって両手でこすり合わせてうぶ毛をとる。熱湯でさっと茹で、ざるに上げて斜め半分に分切る。
- Aの材料をよく混ぜる
- フライパンに油としょうが・にんにくを入れて弱火にかける。香りがたったら中火にし、ひき肉と3を加えほぐすように炒める。肉の色が変わったら、カレー粉を加えて1分程炒め、3を入れてさっと混ぜ、豆腐を加える。上下に返しながら3～4分炒める。汁気がほとんどなくなったら最後にオクラを加え、器に盛る。

1人分栄養価

エネルギー 115kcal

蛋白質 8.0g

脂質 7.2g

炭水化物 3.6g

カルシウム 62mg

塩分 0.4g

厚揚げの中華あんかけ



主菜

1 SV



材料名	4人分量
厚揚げ	140g
にんじん	20g
しいたけ(乾)	2g
チンゲンサイ	60g
もやし	80g
かまぼこ	20g
A	
{ スープ(中華スープの素)	1.5g
{ 湯	1 カップ
B	
{ しょうゆ	小さじ 1/2
{ 酒	小さじ 1/2
{ しょうが汁	小さじ 1/2
かたくり粉	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/2

作り方

- 1: 厚揚げはお湯に通し油抜きをして、こんがり焼き 2 cm角に切る。
- 2: にんじんはせん切り、チンゲンサイは 3~4 cmに切る。干しいたけは戻してそぎ切りにする。もやしはよく洗う。
- 3: かまぼこは薄切りにする。
- 4: A で中華スープを作り、2 ~3 を入れ煮たったら、B を加えて水溶きかたくり粉を入れ、とろ味を付ける。ごま油を加える。
- 5: 1 の厚揚げに 4 のあんをかける。

1人分栄養価

エネルギー 166kcal

蛋白質 9.4g

脂質 12.5g

炭水化物 3.0g

カルシウム 128mg

塩分 0.4g



おいしさの工夫

○チンゲンサイはほうれんそう、こまつな等、季節の野菜に代えてもおすすめです。



主菜

ふわふわ卵焼き



2 SV



材料名	4人分量
鶏卵	4個
しらす干し	大さじ2
A	
牛乳	大さじ6
白だし	小さじ2
砂糖	大さじ2
マヨネーズ(卵黄型)	大さじ2・1/2

作り方

- 1: 卵4個を割ってボウルに入れ、Aを全て入れ、菜箸などでマヨネーズが細かくなるまで混ぜる。(ふっくらと仕上げるために泡立つ位に良く混ぜる。)
- 2: 1を耐熱容器に入れる。(出来上がると2倍程度に膨らむので大きめの容器を用意するか、2回に分けて行う。)
- 3: 最初は電子レンジ600Wで2分加熱し、容器を取り出して外側が固まっているか確認できたらしらす干しを入れ、固まった部分を内側に入れ適度に混ぜる。
- 4: 再度同じように加熱して完成。

1人分栄養価	エネルギー 181kcal	蛋白質 10.0g	脂質 12.4g
	炭水化物 6.0g	カルシウム 78mg	塩分 0.9g



ポイント

- 半熟にしたい場合は2回目の加熱時間を1分にすると良いです。
- 容器の形状によって、加熱時間が変わるので適宜調整してください。



副菜

野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理。

いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む。

1 SV

なすとえだまめのあっさり煮



材料名	4人分量
なす	280g
えだまめ(さやつき)	40g(200g)
塩	少々
だし汁	1/2カップ
サラダ油	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1・1/2
酢	小さじ1/2

作り方

- 1: なすは上下を切落とし、表面に斜めに3mm幅の格子状に切り目を入れ、水に放す。(大きいなすは縦にも切る)しばらく置いて水気をふく。
- 2: えだまめは塩ゆでしてさやから出す。
- 3: 深めの鍋に油を入れなすを炒める。油がまわったら、だし汁、砂糖、みりん、しょうゆを順に加え、弱火で煮る。
- 4: 煮汁が1/4くらいになったら酢を加え、ひと混ぜし火を止める。
- 5: 4と2を器に盛り付ける。

1人分栄養価 エネルギー 68kcal 蛋白質 2.2g 脂質 1.8g
炭水化物 9.8g カルシウム 22mg 塩分 0.4g



おいしさの工夫

○酢を使うことで、少ない塩分で美味しくできます。

五目野菜の炊き合わせ



材料名	4人分量
にんじん	80g
ごぼう	60g
れんこん	80g
しいたけ(乾)	4枚
たけのこ(水煮)	60g
こんにやく	60g
さやいんげん	25g
ごま油	大さじ1
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2

作り方

- 1: にんじんは皮をむいて乱切り、ごぼう、れんこんも同様にして、水に浸す。
- 2: こんにやくは塩でもんで湯通しし、手でちぎり切りをする。
- 3: しいたけは十分に水で戻し、そぎ切りにする。戻し汁は取っておく。
- 4: れんこんとごぼうは、あく抜きを兼ねて酢を入れた熱湯でゆでる。
- 5: たけのこは硬い部分は薄く切り、乱切りにしてさっとゆで臭みを抜く。
- 6: さやいんげんは筋を取り、熱湯にさっと入れ、色よくゆでる。
- 7: 鍋でごま油、サラダ油を熱し、1~5の材料をさっと炒める。全体に油がまわったら、砂糖を加え、からめるように炒める。
- 8: しいたけの戻し汁をひたひたになるまで入れ、酒を加え、落とし蓋をして中火で煮る。
- 9: しょうゆを2回に分けて入れ、混ぜ、さらに弱めの中火で煮る。
- 10: いんげんを加えて、最後にみりんを加えて煮切る。
- 11: 10の粗熱が取れたら、全体を混ぜて味をなじませる。

1人分栄養価 エネルギー 113kcal 蛋白質 2.0g 脂質 6.2g
炭水化物 12.9g カルシウム 30mg 塩分 0.7g



おいしさの工夫

○野菜は下茹でなどの下処理を行うことで、より味が染みて美味しくできます。



こまつなとエリンギの

しょうが炒め



材料名	4人分量
こまつな	200g
にんじん	20g
エリンギ	80g
味付けのり	4枚
ごま油	小さじ1
しょうが	8g
3倍濃縮麺つゆ(原液)	16g

作り方

- 1: にんじん、エリンギは 5 mm くらいの拍子切りにする。
- 2: こまつなは茹でて 3 cm 長さに切り、水気を絞る。
- 3: フライパンにごま油をひいて熱し、千切りしょうがと1を入れて炒め、さらに2を加える。
- 4: 麺つゆを加え、火を止める。
- 5: 4を器に盛り、細かくしたのりを散らす。

1人分栄養価	エネルギー 28kcal	蛋白質 1.8g	脂質 1.2g
	炭水化物 4.0g	カルシウム 88mg	塩分 0.4g



おいしさの工夫

○こまつなをほうれんそうに、エリンギを高野豆腐に代えても美味しくいただけます。

ツナとほうれんそうの



彩りバター炒め

1 SV



材料名	4人分量
ほうれんそう	200g
ツナ	2缶(80g)
コーン	80g
有塩バター	20g
塩こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1

作り方

- 1: ほうれんそうを下ゆでして、4~5 cmに切る。
- 2: 熱したフライパンに有塩バターをひき、油をきったツナとコーンを炒める。
- 3: ほうれんそうを加え、調味料を入れて味を調える。

1人分栄養価 エネルギー 123kcal 蛋白質 5.7g 脂質 9.0g
炭水化物 5.6g カルシウム 37mg 塩分 0.5g

時短の工夫

○ほうれんそうは茹でたものを炒めるので、色鮮やかで美味しく、炒める時間が短縮できます。



野菜増量のポイント

- ①旬の食材を使う…栄養価も高く美味しい。また安く手に入りやすい。
- ②加熱する…かさが減ってたくさんの量を食べやすい。
- ③冷凍野菜やカット生野菜を使う…簡単にすぐ使えて便利。





簡単！ほうれんそうと

チーズのおかか和え

1 SV



材料名	4人分量
ほうれんそう	260g
さけるチーズ	20g
かつお節	3g
しょうゆ	大さじ 1/2

作り方

- 1: ほうれんそうを茹で、冷水にとり、水気を絞る。
- 2: ほうれんそうを 3~4 cmの長さに切る。
- 3: さけるチーズを細くさき、長さを半分に切る。
- 4: ほうれんそうとチーズをかつお節としょうゆで和える。

1人分栄養価 エネルギー 35kcal 蛋白質 3.3g 脂質 1.6g
 炭水化物 2.3g カルシウム 65mg 塩分 0.4g



時短の工夫

○ほうれんそうは3~4 cmの長さに切り、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ 600W で2~3分加熱し、冷水にさらして固く絞ってもできます。

キャベツとえびの

副菜

キウイフルーツ和え

1 SV



材料名	4人分量
キャベツ	200g
きゅうり	60g
塩	小さじ 1/10
えび	100g
酒	大さじ 1
酢	小さじ 1
キウイ	100g
A	
┌ レモン汁	小さじ 1
├ 砂糖	大さじ 1
└ 塩	小さじ 1/6

作り方

- 1: キャベツは1口大に切り、茹でてザルにとり冷ます。
- 2: きゅうりは塩をまぶし板ずりにして茹で、水気を切る。
- 3: えびは小鍋に入れて酒、酢を入れ蒸し煮にし1cm幅に切る。
- 4: キウイは皮と芯の白い部分を除いてすりおろし、Aを混ぜて火にかける。
1から3を加えて和える。

1人分栄養価 エネルギー 57kcal 蛋白質 4.9g 脂質 0.2g
炭水化物 9.1g カルシウム 45mg 塩分 0.4g



時短の工夫

○えびの蒸し煮は、耐熱皿にえび、酒、酢を入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ 600W で1分加熱してもできます。



副菜

キャベツとトマトの

みそスープ



材料名	4人分量
キャベツ	200g
ミニトマト	8個
〔えのきたけ 又はしめじ〕	40g
牛乳	300cc
出し汁	300cc
みそ	小さじ4
こしょう	少々

作り方

- 1: キャベツはざく切りにする。
ミニトマトは半分に切る。えのきたけ(またはしめじ)は石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- 2: 鍋にだし汁、キャベツを入れ火にかける。キャベツが柔らかくなったら ミニトマト、きのこを加え、火を弱めてみそを加え最後に牛乳、こしょうを入れる。
まわりが沸々してきたら火を止める。

※出しのとり方

昆布・かつおは、水の1~2%の重量

○昆布は乾いた布巾でごみを取り除き、鍋に水と昆布を入れて火にかける。
沸騰直前に取り出す。

○火を弱め、かつお節を加え再びひと煮立ちさせてから火を止める。
かつお節が沈むのを待ってこす。

1人分栄養価	エネルギー 84kcal	蛋白質 4.7g	脂質 3.4g
	炭水化物 9.9g	カルシウム 115mg	塩分 0.9g



時短の工夫

○だし汁はかつお節を茶こしに入れ、熱湯をそそいで簡単に作れます。

青菜ときのこのみそ汁



副菜

1 SV



材料名	4人分量
こまつな	120g
ぶなしめじ	50g
油揚げ	20g
だし汁	500ml
みそ	大さじ1

作り方

- 1: 油揚げは、油抜きし、短冊切りにする。
- 2: こまつなは茹でて、食べやすい大きさに切る。
- 3: しめじは石づきを取り、ほぐす。
- 4: 鍋に、だし汁を入れて加熱し、具材を煮立たせる。
- 5: みそを加え、全体に溶けたら火を止める。

1人分栄養価 エネルギー 26kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.1g
炭水化物 2.6g カルシウム 72mg 塩分 0.7g



おいしさの工夫

○こまつなを茹でてから加えることで、色彩が鮮やかで、美味しさもアップします。

いもぼた



材料名	20人(40個)分 分量
さといも	500g
もち米	1.5合
うるち米	3.5合
塩	大さじ 1/2
水	900ml(6合)
粒あん	
あずき	400g
砂糖	250g
塩	少々
きな粉	
きな粉	70g
砂糖	35g
塩	少々

1人分栄養価

エネルギー 285kcal たんぱく質 8.0g 脂質 1.5g
炭水化物 59.1g カルシウム 30mg 塩分 0.5g

作り方

- 1: あずきは水洗いして、虫食いやごみを除く。
- 2: あずきにたっぷりの水を加えて強火にかけ、煮立ったらさし水をする。
- 3: 煮えたら煮汁を捨て水を替え、静置して再びあずみ液を捨て、3~4回繰り返してさらし、粒が壊れないように注意して煮る。
- 4: 布巾を広げたザルにあずきをあげ、水気を切る。
- 5: あずきを鍋に入れ、砂糖を加えて弱火で煮る。
- 6: 粒を壊しすぎないように木しゃもじで混ぜ、塩を加えて味をととのえ練り上げる。
- 7: きな粉は砂糖と混ぜ合わせ、塩を加えて味をととのえる。
- 8: さといもは皮をむいて水で洗い、細かく切る。もち米とうるち米は洗い、混ぜて水につけておく。
- 9: 炊飯器に米、分量の水を入れ、8のさといもを上のにせ炊き込む。
- 10: 炊けたらさといものみを取り出し、塩を加え、すりこぎなどでねっとりするまでつぶす。
- 11: さといもが完全につぶれたら炊飯器に戻し、炊けた米に混ぜ込んで、ぼたもちの要領で全体をつぶす。
- 12: 半分程つぶれたところで適量に分けて丸め、6や7をつける。

まめ知識

秋祭りのときの伝統食。昔は米が高価であったため、さといもで量を増やして作っていました。



越前市健康21計画 (第3次)

小さな習慣から 健康へ 前進

+1

**『毎日プラス
1皿の野菜』**

食事はベジファースト、
次にメイン料理

★野菜料理を1日5皿は用意しよう!
(例) (1皿=70g程度)

朝 1皿 + 昼 2皿 + 夕 2皿

★食べる順番 (ベジファースト)
①野菜 → ②肉・魚など → ③ごはん・パン

野菜から食べることで、血糖の急激な上昇を抑制します。また、食べ過ぎを防ぎます。

大人が子どもにできること

初めて食べるものは、どんなものかわからないので怖いものです。まわりの人が「おいしいよ」と声かけながらおいしそうに食べる姿を見せてあげてください。

-2

**『おいしく減塩
1日マイナス2g』**

めん類の汁は
残そう

上手な減塩のポイント

①めん類の汁は残す

②何にでもしょうゆ、ソースなどかけない

③塩分の多いものはとり過ぎない

大人が子どもにできること

薄味でもおいしいと感じるためには、子どものころから薄味に慣れておくことが大切です。家族みんなで少しずつ減塩に取り組みましょう。

0
あなたの健康、
応援します

『良いこといっぱい
たばこ0本』

あなたの禁煙、
応援します

+5

**『歯みがき(寝る前)
プラス5分』**

力を入れず、1本ずつ
丁寧に歯みがき

+10

**『毎日運動
プラス10分』**

ながら体操、ちょっと
ウォーキング

健康食ランチバイキングレシピ集発行によせて

食生活改善推進委員会は健康づくりの3つの柱「食生活・運動・休養」を基本とした適切な食生活の普及に取り組んでいます。特にバランスガイドの普及と啓発について、毎年ランチバイキングを開催し、市民の皆様にはバランスのよい食生活について推進し、31回を重ねてきました。令和元年度は地区ごとに開催し、身近な会場で顔見知りの方々に参加いただき、開催しました。ここで、今回健康食ランチバイキングで提供してきた、直近3ヶ年のメニューから、好評で手軽に家庭で作れる料理を抜粋してご紹介することになりました。

このレシピ集をご利用頂き、健康で明るく楽しい食卓にして頂ければ幸いに存じます。

簡単！
おいしい！
栄養バランス！

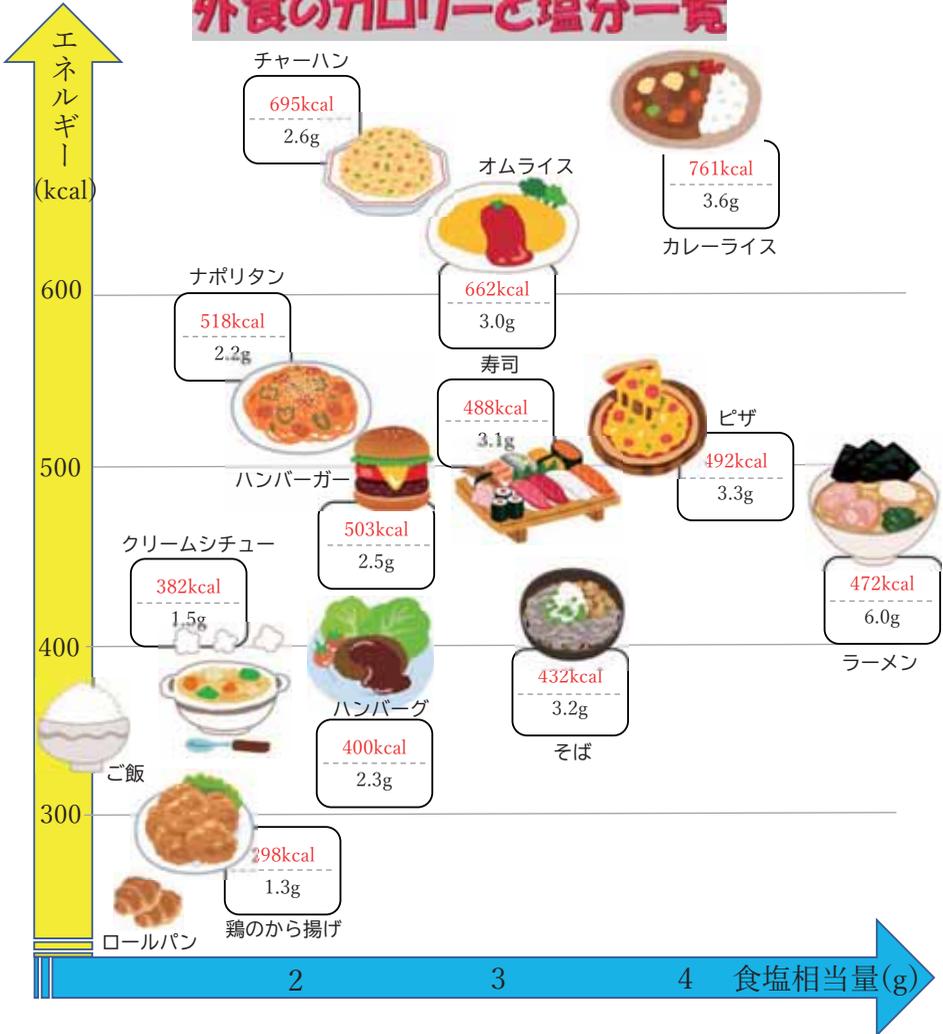
3つ揃ったレシピ
多数掲載中！



越前市健康 2 1 cookpad



外食のカロリーと塩分一覽



中健康 2.1 計画 (第 3 次) 行動指針

発行：越前市食生活改善推進委員会
越前市健康増進課