

秘伝  
その4

市販のお惣菜や缶詰を  
アレンジするべし！

ひじきの煮物で 1人分 79kcal 野菜量 60g



和風サラダ

作りやすい分量(2人分)

ひじきの煮物  
…1袋(80g)  
カット野菜  
…1袋(120g)  
胡麻ドレッシング  
…大さじ2

作り方

①ひじきの煮物とカット野菜を和え、胡麻ドレッシングで和える。

焼き鳥缶詰で 1人分 396kcal



混ぜ込みごはん

作りやすい分量(2人分)

焼き鳥缶詰…1缶  
ひじきの煮物  
…1袋(80g)  
温かいご飯  
…中盛2杯  
ごま

作り方

①焼き鳥缶詰、ひじきの煮物を耐熱容器に入れ、電子レンジで温める。  
②①の汁を切り、温かいご飯に混ぜ込む。  
③ごまをふってできあがり。

肉じゃがで 1人分 266kcal



スパニッシュオムレツ

作りやすい分量(2人分)

★肉じゃが  
…1袋(210g)  
★卵 …3個  
油

作り方

①肉じゃがの芋は半分に切る。  
②ボウルに★の材料を入れて混ぜ、油をひいたフライパンで焼く。  
③焼き色が付いたら裏返し、火が通ったらできあがり。

かぼちゃの煮物で 1人分 233kcal 野菜量 120g



かぼちゃミルクスープ

作りやすい分量(1人分)

かぼちゃの煮物  
…1袋(120g)  
牛乳…200ml

作り方

★シリアルを入れてもおいしい！

①かぼちゃの煮物は袋を開ける前に袋の上からつぶす。  
②耐熱容器に①と牛乳を入れ、電子レンジで加熱して混ぜる。

包むだけで簡単！ おにぎらず

材料

のり  
ご飯  
お好みの惣菜や缶詰、野菜など  
※調味料はお好みで

作り方

①のりの上にご飯、お好みの具材をのせる。  
②更にご飯をのせ、のりを折りたたんでご飯を包んでできあがり。

①



②



きんぴらごぼうやポテトサラダなど、水気が少ないものがおすすめ！

★半分に切ると、おしゃれな見た目！

ほんのひと手間で、市販のおかずが別メニューに変身！



SAPPORO

さっぽろ市  
00-000-00-000  
00-0-00



ママのきれいを応援します！  
コンビニ・お惣菜活用術

before



上手に手間抜き！



after

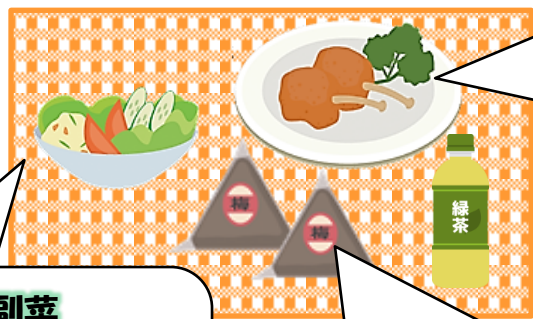
市販品+ひと手間で  
かんたんアレンジメニューも！



編集・発行 札幌市保健所健康企画課

秘伝  
その1

主食・主菜・副菜を  
そろえるべし!



副菜

野菜、海藻、きのこなど

体の調子をととのえるビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品

血や肉をつくるたんぱく質が多く含まれています。

主食

ごはん、パン、麺類

体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。

秘伝  
その2

栄養成分表示を見るべし!

栄養成分表示を参考に、過不足分は他の食事で調整しましょう。

<1食分の目安>

日本人の食事摂取基準 (2015年版)

	18~29歳 女性	30~49歳 女性	3~5歳 男女
エネルギー(kcal)	650	660	367
たんぱく質(g)	16.7	16.7	7.2
脂質(g)	18.0	18.3	10.2
炭水化物(g)	93.4	94.8	52.7
食塩相当量(g)	2.3		1.2

栄養成分表示【例】

(1個あたり)

おにぎり(鮭)



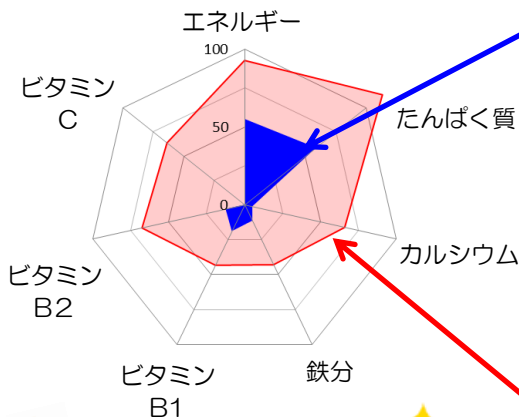
エネルギー 174 kcal  
たんぱく質 4.6 g  
脂質 1.9 g  
炭水化物 34.5 g  
食塩相当量 1.2 g

※3~5歳のお子さんは、1日150~200kcalくらいのおやつを食べることを想定し、算出しています。

秘伝  
その3

栄養バランスよく  
組み合わせてみるべし!

<1食の充足グラフ>



主食

おにぎり 2個  
(鮭・おかか)



エネルギー 358kcal  
食塩相当量 2.3g

主菜・副菜を  
プラス!

主食

おにぎり  
+  
ツナサラダ  
+  
ヨーグルト

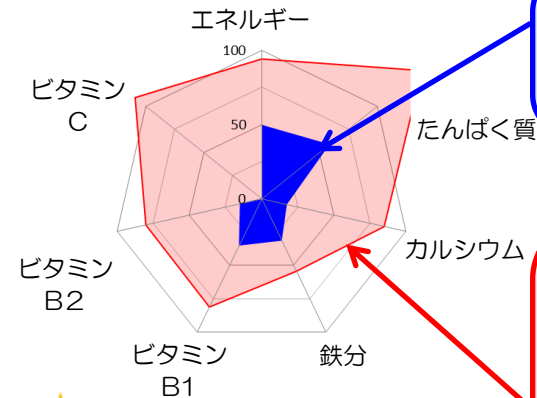


主菜 & 副菜

エネルギー 602kcal  
食塩相当量 3.2g

3歳くらいのお子さんは、おにぎりを1個、サラダは半分にするとういすね。塩分が多めですので、おにぎりの具を取り除いて食べる等の工夫も。

<1食の充足グラフ>



主食

レーズンパン 3個



エネルギー 323kcal  
食塩相当量 1.2g

主菜・副菜を  
プラス!

主食

レーズンパン  
+  
サラダチキン  
(1/4個分)  
野菜サラダ  
+  
カフェオレ  
+  
バナナ 2/3本



主菜 & 副菜

エネルギー 611kcal  
食塩相当量 2.2g

3歳くらいのお子さんは、パンは2個、サラダは半分にしてサラダチキンを少しのせ、カフェオレは牛乳にすると良いですね。バナナ 1/3本はお子さんへ。