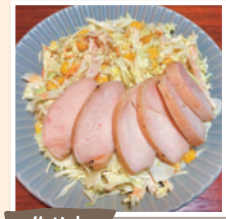
サラダチキンで
コールスローサラダ

主菜 ＋ 副菜

1人分：165kcal
食塩相当量：1.1g



作りやすい分量（2人分）

- サラダチキン …… 1個
- カット野菜（キャベツミックス）…… 1袋（130g）
- A
  - マヨネーズ …… 大さじ2
  - オリーブオイル …… 小さじ1
  - 黒こしょう …… 少々

作り方

①サラダチキンを3等分し、両端をほぐす。（真ん中はトッピングに使用する）

②ほぐしたサラダチキン、カット野菜にAを加えてよく混ぜる。

③皿にトッピング用のサラダチキンを盛り付けて完成。

海そうミックスやツナ缶などを入れるとボリューミー！

きんぴらごぼうで
きんぴらと豆腐の炒め煮

主菜 ＋ 副菜

1人分：95kcal
食塩相当量：0.7g

作りやすい分量（2人分）

- きんぴらごぼう …… 1パック（100g）
- 木綿豆腐 …… 1/2丁（150g）
- ごま油 …… 小さじ2
- めんつゆ（3倍希釈）…… 小さじ1
- 片栗粉 …… 小さじ1/2
- 水 …… 小さじ2

作り方

①鍋にごま油を熱し、豆腐を粗くくずし入れて炒める。

②きんぴらを加えて炒め、蓋をしてごぼうが柔らかくなるまで煮る。

③味見をして、めんつゆを入れ（味によって加減する）、水溶き片栗粉でとろみをつける。

冷凍ぎょうざで
ぎょうざスープ

主菜 ＋ 副菜

1人分：100kcal
食塩相当量：1.5g

作りやすい分量（2人分）

- カット野菜 …… 1/2袋（75g）
- 冷凍ぎょうざ …… 4個
- 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
- 水 …… 360ml
- しょうゆ …… 小さじ1
- こしょう …… 少々
- ごま油 …… 小さじ1

作り方

①鍋に分量の水と鶏ガラスープの素を入れて火にかけ、沸騰したら冷凍ぎょうざを加えて煮る。

②カット野菜、①を加え、しんなりするまで煮る。

③しょうゆ、こしょうで調味し、ごま油を加える。

きのこや長ねぎを入れるとさらにおいしい！

フライドポテトで
みそ汁

副菜

1人分：117kcal
食塩相当量：1.3g

作りやすい分量（2人分）

- 冷凍フライドポテト …… 80g
- 切干大根（乾燥）…… 20g
- カットワカメ …… 適量
- 顆粒だし …… 小さじ2/3
- みそ …… 小さじ2

作り方

①鍋にお椀2杯分の湯を沸かし、沸騰したら顆粒だしを加え、凍ったままのフライドポテトと洗った切干大根を入れる。

②ポテトに火が通ったら、カットワカメを入れて火を止め、みそを溶き入れる。

乾物と冷凍食品を使ってあっという間に完成！

好評につき第2弾！

ママのきれいを応援します！

コンビニ・お惣菜活用法

市販のお惣菜や冷凍食品を利用して時短クッキング！

編集・発行　札幌市保健所健康企画課

SAPPORO

さっぽろ市
02-F06-19-95
31-2-72

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

（エネルギー 約600kcal）

副菜
野菜、海そう、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。

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。

栄養成分表示を見ましょう！

食品の栄養成分表示をよく見て選びましょう。

おにぎり（鮭）

栄養成分表示【例】（1個あたり）
エネルギー…174kcal　たんぱく質…4.6g　脂質…1.9g
炭水化物…34.5g　食塩相当量…1.2g

〈1日分の目安〉　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	3～5歳 女
エネルギー (kcal)	1950	2000	1300	1250
たんぱく質 (g)	50		25	
脂質 (g)	54.2	55.6	36.1	34.7
炭水化物 (g)	280.3	287.5	186.9	179.7
食塩相当量 (g)	7.0 未満		4.0 未満	4.5 未満

市販のお惣菜や冷凍食品※をアレンジしましょう！

※メーカーによって、容量や塩分に差がありますので、お好みで加減してください。

レトルト惣菜で 即席ちらし寿司

主食＋主菜＋副菜　1人分：519kcal　食塩相当量：1.9g

作りやすい分量（2人分）
- ごはん …… 400g
- レトルト厚焼き卵 …… 1パック（約120g）
- 煮物（れんこん・ひじき等） …… 1パック（約70g）
- カニ風味かまぼこ …… 4本
- 冷凍枝豆 …… 適量
- 酢 …… 大さじ2

作り方
①温めたご飯に酢を混ぜ、煮物、さやから出した枝豆を加える。
②厚焼き卵、かまぼこを適当なサイズに切って彩りよく添える。

冷凍うどんとパスタソースで ツナとしめじのクリームうどん

主食＋主菜＋副菜　1人分：341kcal　食塩相当量：2.8g

作りやすい分量（2人分）
- 冷凍うどん …… 2パック
- しめじ …… 1パック
- ツナ缶 …… 小1缶（約70g）
- パスタソース …… 2袋

作り方
①皿に、袋から出した冷凍うどん、小房に分けたしめじ、ツナ、パスタソースをのせ、ふんわりとラップをしてレンジにかける。
（2玉分：600Wで10分程度）
②しめじとうどんが十分に加熱されたら混ぜ合わせてできあがり。
※お好みでブラックペッパーをふる。

ちくわとカット野菜で 野菜炒め

主菜＋副菜　1人分：163kcal　食塩相当量：2.3g

作りやすい分量（2人分）
- 焼きちくわ …… 4本
- カット野菜 …… 1袋（約250g）
- ごま油 …… 大さじ1
- 焼肉のたれ …… 大さじ2弱

作り方
①焼きちくわは斜めに切る。
②フライパンにごま油を熱し、カット野菜と①のちくわを炒める。
③焼き肉のたれをからめる。

サバの味噌煮缶で なすのサバ味噌炒め

主菜＋副菜　1人分：250kcal　食塩相当量：1.0g

作りやすい分量（2人分）
- サバ味噌煮缶 …… 1缶（約190g）
- なす …… 2本
- ピーマン …… 2個
- ごま油 …… 適量
- ごま …… 適量

作り方
①輪切りにしたなすをごま油で炒める。
②なすに火が通ったら、一口大に切ったピーマンを加える。
③さば味噌煮缶を軽く崩しながら加えて炒め合わせ、仕上げにごまをふりかけ、からめる。
※お好みで刻んだ唐辛子を加えても。