

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
やきとり **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

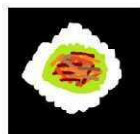
材料

- 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

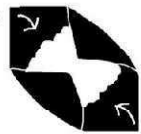
作り方

- 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

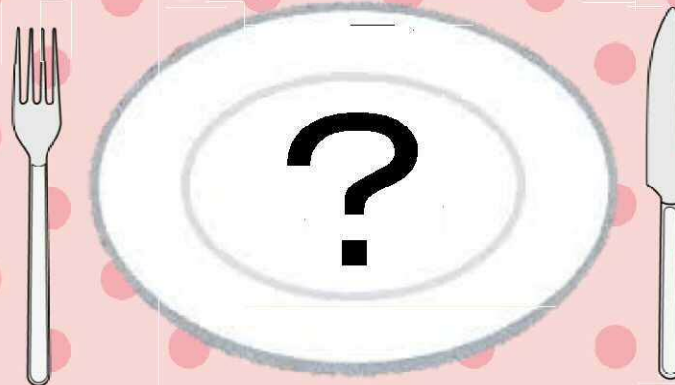


上手に手間抜き!



after

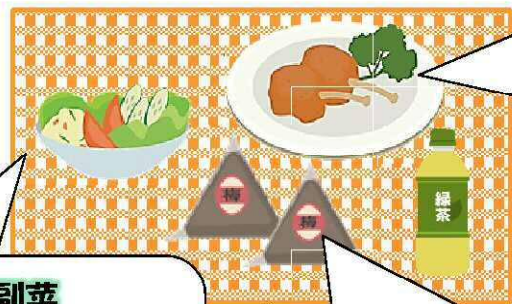
市販品+ひと手間で
かんたんアレンジメニューも!



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!



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。

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)

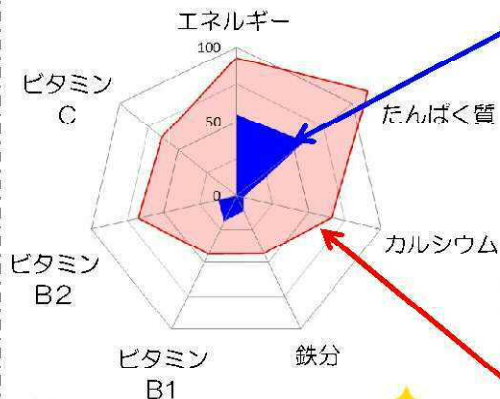
おにぎり(鮭) 
 エネルギー 174 kcal
 たんぱく質 4.6 g
 脂質 1.9 g
 炭水化物 34.5 g
 食塩相当量 1.2 g

※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・おかつ)



エネルギー 358kcal
食塩相当量 2.3g

↓ 主菜・副菜を
プラス!

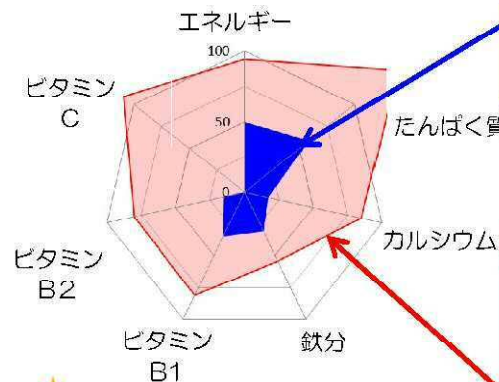
主食 おにぎり
+ ツナサラダ
+ ヨーグルト



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れいですね。
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



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。