



健康美食 市販品を活用してみよう



1人分の栄養価

	種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	塩分 (g)
ピザ	主食・乳	486	21.8	29.2	32.4	2.7	357	1.7	3.2
ポトフ	主菜・副菜	190	14.5	11.9	7.2	2.3	40	1.3	1.7
みかん	果物	41	0.7	0.1	10.4	0.4	14	0.1	0.0
合計		717	37.0	41.2	50.0	5.4	411	3.1	4.9

★ 市販品の栄養価は目安量を示しています。実際の表示を確認しましょう。

食材チェック

	種類	ま	ご	わ	や	さ	し	い	よ
ピザ	主食・乳				○				○
ポトフ	主菜・副菜	○			○		○		
みかん	果物								

材料	1人分
小麦粉強力粉(1等)	33 g
上白糖	0.2 g
たまねぎ	40 g
青ピーマン	8 g
ベーコン	30 g
ナチュラルチーズ(パルメザン)	5 g
プロセスチーズ	40 g
オリーブ油	2.5 g
食塩	0.4 g
トマトソース	30 g
ドライイースト	1.2 g

市販品



- ★ 分量は目安量です。
- ★ ピザ台に好きな具をのせて楽しむ場合には、野菜多めを心がけましょう。

材料	1人分	4人分	備考
かぶ	25 g	小4個	
人参	15 g	2/3本	
鶏もも肉皮付き	60 g	8個	から揚げ用
ブロッコリー冷凍	25 g	100 g	生1/3株
玉ねぎ	25 g	中1/2個	
ゆで大豆	10 g	大さじ4	
しめじ	10 g	1/2株	
固形コンソメ	2.5 g	2個	1個5g

- かぶ、玉ねぎはくし切り、人参は乱切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- 鍋に鶏肉、玉ねぎ、にんじん、大豆、しめじを入れ、材料が浸るくらいの水(分量外)を入れ強火でアクをとりながら煮る。
- かぶ、冷凍のブロッコリー、コンソメを加え火が通るまで煮る。

材料	1人分	4人分	備考
みかん	1個	4個	

〔組合せのポイント〕

ピザは、乳製品がとれますが、塩分が高めです。野菜も不足しがちになりますので、うす味の具たくさんスープなどの副菜をそえましょう。

食材チェックの

し

しいたけ

(きのこ類)



いろいろな食材で具たくさんに！

食材チェックの

い

いも類

