

# 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)
お好み焼き	主食・主菜・副菜	496	22.1	18.3	57.4	4.1	105	2.3	1.0
きのこスープ	副菜	19	0.9	1.2	2.6	1.7	18	0.7	1.0
ビーンズサラダ	副菜	50	4.0	5.6	3.8	1.2	18	0.4	0.2
ヨーグルト	乳製品	70	3.0	2.4	8.7	0.1	97	0.0	0.1
合計		635	30.0	27.5	72.5	7.1	238	3.4	2.3

★ 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
お好み焼き	主食・主菜・副菜			○	○			○	
きのこスープ	副菜				○		○		
ビーンズサラダ	副菜	○			○	○			
ヨーグルト	乳製品								○

市販品

材料	1人分
小麦粉	60 g
卵	50 g
ながいも・生	12 g
キャベツ	120 g
豚肉(もも)	35 g
白ねぎ	5 g
油	1 g
中濃ソース	10 g
マヨネーズ	8 g
青のり	0.2 g
かつおぶし	2 g

★ 分量は目安量です。



材料	1人分	4人分	備考
まいたけ	25 g	1/2パック	
乾燥きくらげ(カット)	1 g	4 g	
チンゲンサイ	15 g	小1株	
ごま油	1 g	小さじ1	
水	1カップ	4カップ	
中華スープの素	1.2 g	小さじ2	
しょうゆ	1.5 g	小さじ1	
塩	0.06 g	少々	
こしょう	0.01 g	少々	

- ① チンゲンサイはゆでて、食べやすい大きさに切っておく。
- ② きくらげはもどしておく。
- ③ まいたけは食べやすい大きさに切っておく。
- ④ 鍋にごま油を熱しきのこ、チンゲンサイを加えて炒める。
- ⑤ ④に水と中華スープの素を加えて煮込む。きのこに火が通ったらしょうゆを加えて、塩・こしょうで味を調える。

市販品

材料	1人分	4人分
ツナ缶	12 g	1/2缶
ゆで大豆	6 g	大さじ3
むき枝豆	6 g	大さじ3
人参	5 g	小1/4本
大根	17 g	3cm程度
きゅうり	13 g	1/2本
サラダ油	1.9 g	小さじ2
酢	3.7 g	大さじ1
三温糖	1.2 g	小さじ1と1/2
塩	0.1 g	少々
こしょう	0.01 g	少々

- ① 人参、大根、きゅうりは1cm角程度の角切りにする。
- ② ①の人参をゆでておく。
- ③ Aの材料をあわせ、ドレッシングをつくる。
- ④ ツナ缶、大豆、枝豆、人参、大根、きゅうりを③のドレッシングで混ぜ合わせる。

材料	1人分	4人分	備考
ヨーグルト	80 g	320 g	
いちごジャム(低糖)	10 g	大さじ2	

### 〔組合せのポイント〕

お好み焼きは、野菜もとることができるメニューです。お好み焼きだけを何枚も食べてしまうと、塩分を摂りすぎてしまいます。スープやサラダをそえてみましょう。

食材チェックの

よ

ヨーグルト (乳・乳製品)

