

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

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)

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。

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

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(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ボウルに卵を入れて混ぜ、肉じゃがを加えて軽く混ぜ、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。

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、おしゃれな見た目に！

ほんのひと手間で、市販のおかずが別メニューに変身！



SAPP
RO

さっぽろ市
02-F06-17-285
29-2-218



ママのきれいを応援します！
コンビニ・お惣菜活用術

before



賢く使って
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	370
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)

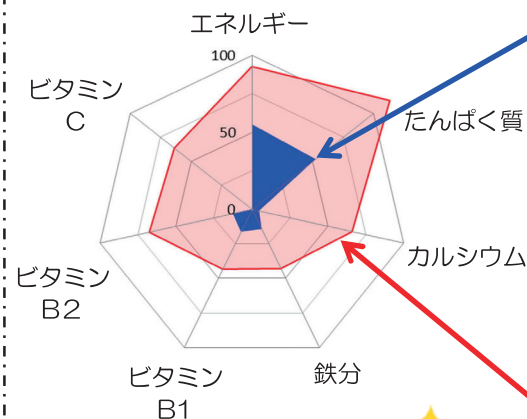
エネルギー 174 kcal
たんぱく質 4.6 g
脂質 1.9 g
炭水化物 34.5 g
食塩相当量 1.2 g

※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

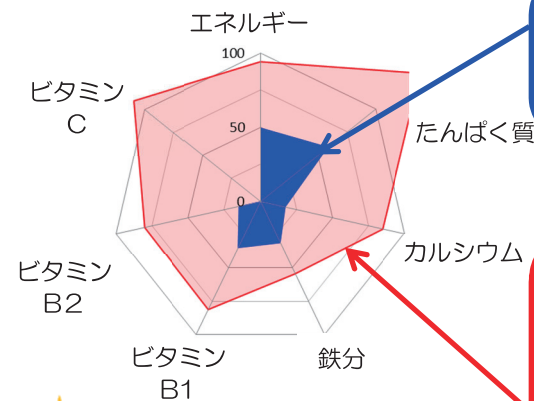
主菜 & 副菜



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良いですね。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。

資料内の表の差し替えについて(ご案内)

中面 左下

秘伝その2 栄養成分表示を見るべし！ 内の <1食分の目安> について

日本人の食事摂取基準(2025 年版)が施行となったことから、
下記のとおり読み替えて、ご活用ください。

<1 食分の目安>		日本人の食事摂取基準（2025年版）		
	18～29歳 女性	30～49歳 女性	3～5歳 男女	
エネルギー（kcal）	650	680	370	
たんぱく質（g）	16.7	16.7	7.2	
脂質（g）	18.1	18.9	10.3	
炭水化物（g）	93.4	97.8	53.2	
食塩相当量（g）	2.2		1.0	

※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。