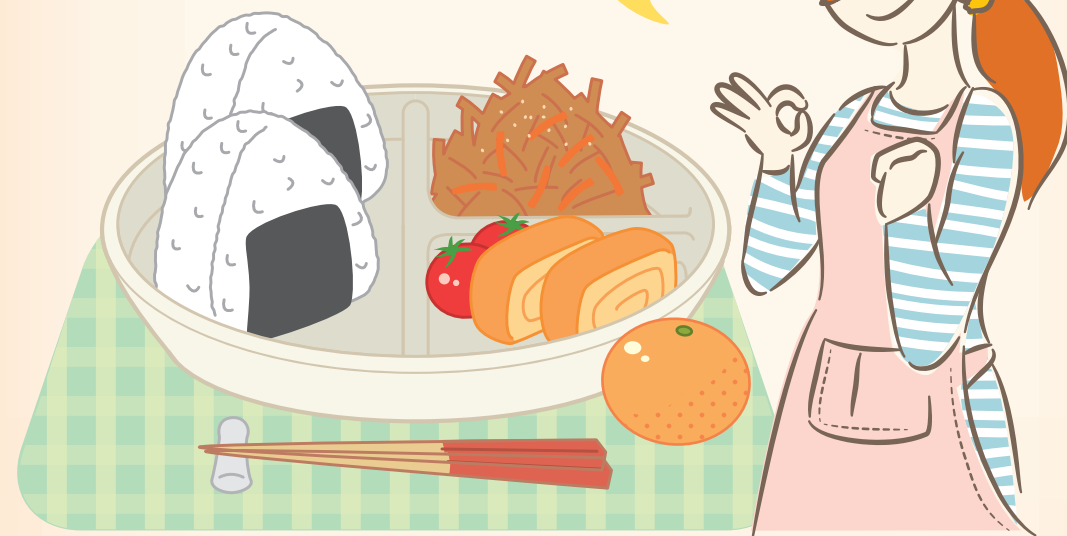


好評につき  
第2弾!

ママのきれいも応援します!

# 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!



## 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ムー!

## 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。

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

## 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!

編集・発行 札幌市保健所健康企画課

## 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<br>女性 | 30～49歳<br>女性 | 3～5歳   |        |
|--------------|--------------|--------------|--------|--------|
|              |              |              | 男      | 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。

資料内の表の差し替えについて(ご案内)

中面 左下  
栄養成分表示を見ましょう！ 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日分の目安〉    |              |              | 日本人の食事摂取基準(2025年版) |       |
|-------------|--------------|--------------|--------------------|-------|
|             | 18～29歳<br>女性 | 30～49歳<br>女性 | 3～5歳               |       |
|             |              |              | 男                  | 女     |
| エネルギー(kcal) | 1950         | 2050         | 1300               | 1250  |
| たんぱく質(g)    | 50           |              | 25                 |       |
| 脂質(g)       | 54.2         | 56.9         | 36.1               | 34.7  |
| 炭水化物(g)     | 280.3        | 294.7        | 186.9              | 179.7 |
| 食塩相当量(g)    | 6.5未満        |              | 3.5未満              |       |