

25周年記念レシピ集

食改さんの



帯広市食生活改善推進員協議会

食生活改善推進員協議会の25周年記念として、会員の皆様のご協力のもと、このレシピ集を作ることができました。

私達の理念（生活習慣予防のための減塩と、野菜の一日350gを摂取する）のように考えたレシピ集ですので、多くの皆様に読んでいただければうれしく思います。



帯広市食生活改善推進員協議会
会長 晒谷 美代子

= も く じ =

〈主食〉

- 1 もち麦とコーンのご飯
- 2 桜えびの簡単ちらしずし
- 3 さつまいもご飯
- 4 タ焼けごはん
- 5 お揚げとネギの卵とし丼

〈主菜〉

- 1 十勝の恵みヘルシーバーグ
- 2 鮭と野菜の酒蒸し 香味だれ
- 3 焼き豆腐のきのこあんかけ
- 4 豚肉と長いもの味噌炒め
- 5 厚揚げときのこの甘辛炒め



〈副菜〉

- 1 ブロッコリーのチーズ焼き
- 2 たたききゅうりのサラダ
- 3 野菜の蒸し煮
- 4 ほうれん草とゆり根のバターソテー
- 5 ヨーグルトサラダ

〈汁物〉

- 1 羽衣汁
- 2 じゃがいもの味噌汁
- 3 春雨としいたけのすまし汁
- 4 切り干し大根とツナのみそ汁
- 5 具たくさん粕汁

〈おやつ〉

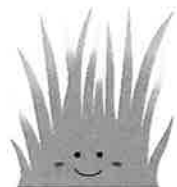
- 1 豆乳ゼリーぶどうシロップがけ
- 2 キャロットゼリー

主 食

『もち麦とコーンのご飯』

〈材料1人分〉

七分つき米		60g
もち麦		10g
コーン缶		10g
パセリ		0.5g



熱量 258kcal 蛋白質 4.6g 脂質 1.1g 塩分 0g

〈作り方〉

- ① 七分つき米は2～3回洗い、(栄養素の流失を防ぐ) もち麦を混ぜ、水に20分うるかしてザルにあげる。15分水切りをし、米の1.2倍の水加減で炊く。
- ② コーンは缶から出し、汁を切っておく。
- ③ 米が炊き上がったら、コーンを加えさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ 洗ったパセリをご飯の上に飾る。

主 食

『桜えびの簡単ちらしずし』

〈材料1人分〉

七分つき米	60 g
桜えび	2 g
卵	25 g
砂糖	1 g
油	1 g
大葉	1枚
白いりごま	3 g
合わせ酢	
酢	5 g
砂糖	2 g
塩	0.2 g

熱量 300kcal 蛋白質 8.8g 脂質 6.2g 塩分 0.4g

〈作り方〉

- ① 七分つき米は2～3回洗い、(栄養素の流失を防ぐ)、水に20分うるかしてザルにあげ、15分水切りし、1.15倍の水加減で炊く。
- ② 桜えびは細かくきざみ、フライパンでから煎りする。
- ③ 卵を溶いて砂糖を加え、フライパンに油を入れ、薄焼き卵を作る。薄焼き卵は3cmの長さの千切りにする。大葉は洗って茎を切り落とし、千切りにする。
- ④ 合わせ酢を作り、炊き上がったご飯に混ぜ酢飯を作る。桜えび、白ごまを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を盛り付けたら、錦糸卵、大葉の順に散らす。

主 食

『さつまいもご飯』

〈材料1人分〉

七分つき米		55g
さつまいも		30g
黒いりごま		0.5g
三つ葉		3g



熱量 238kcal 蛋白質 3.9g 脂質 0.9g 塩分 0g

〈作り方〉

- ① 七分つき米は2～3回洗い、(栄養素の流失を防ぐ)、水に20分うるかしてザルにあげ、15分水切りをする。
- ② さつまいもは皮をむいて1cm ほどの角切りにし、水に入れてあく抜きをしておく。
三つ葉は2cm の長さに切っておく。
- ③ 米とさつまいもを合わせて、米の1.15 倍の水を入れて炊く。
- ④ 炊けたら器に盛り付け、黒いりごまをかけ、三つ葉をちらす。

主 食

『夕焼けご飯』

〈材料1人分〉

七分つき米		70g
人参		20g
枝豆		10g
塩		0.5g

熱量 241kcal 蛋白質 6.8g 脂質 0.5g 塩分 0.5g

〈作り方〉

- ① 七分つき米は2～3回洗い、(栄養素の流失を防ぐ)、水に20分うるかしてザルにあげ、15分水切りをする。
- ② すりおろした人参、分量の塩を①に加え、軽く混ぜ、炊飯する。
- ③ 炊き上がったご飯にさやから出した枝豆を散らす。



主 食

『お揚げとネギの卵とじ丼』

〈材料1人分〉

七分つき米	60g
油揚げ	20g
長ねぎ	40g
だし汁	80g
A しょうゆ	4g
みりん	2g
卵	50g
しょうが	5g
スライスチーズ	8g
	(1/2枚)
*飾り用	
長ねぎ(白い部分)	5g

熱量 424kcal 蛋白質 17.4g 脂質 15.1g 塩分 1.0g

〈作り方〉

- ① 七分つき米は2～3回洗い、(栄養素の流失を防ぐ)、水に20分うるかしてザルにあげ、15分水切りし、1.15倍の水加減で炊く。
- ② 油揚げは湯通しして油抜きをし、横半分に切ってから、1cm幅の短冊切りにする。
- ③ 長ねぎの白い部分は8mmの斜め切り、緑の部分は3mmの斜め切りにする。しょうがはみじん切り、スライスチーズは荒くちぎる。
- ④ 炊きあがったご飯に、しょうがを入れて軽く混ぜる。
- ⑤ 器に④を盛り、粗熱がとれたら上にチーズを散らす。
- ⑥ 飾り用の長ねぎは白髪ねぎにし、水にさらしパリッとさせる。
- ⑦ 鍋にAと油揚げを入れ少し煮る。次に長ねぎの白い部分と緑の部分と一緒に入れ、5分くらい煮る。
- ⑧ ⑦に溶いた卵を回し入れて蓋をし、半熟になったらご飯の上にのせる。その上に白髪ねぎをよそう。

主 菜

『十勝の恵みヘルシーバーグ』

〈材料1人分〉

鶏ひき肉	40g
木綿豆腐	40g
干し椎茸	1/2 枚
ごぼう	20g
しょうが汁	1g
A {	卵 1/4 個
	塩 ひとつまみ
	片栗粉 3g
ごま油	2g
大根	50g
万能ねぎ	1g
唐辛子	少々
ポン酢醤油	適量

熱量 166kcal 蛋白質 13.5g 脂質 7.9g 塩分 0.9g

〈作り方〉

- ① 木綿豆腐はよく水切りしておく。干し椎茸は戻してみじん切りにする。
- ② ごぼうは縦4つ割りにして熱湯でゆで、麺棒などで繊維をつぶすように叩いてから、粗みじんに切る。
- ③ 鶏ひき肉に、①の豆腐と干し椎茸、②のごぼう、しょうが汁、Aを加えてよく混ぜ合わせたねを作り、小判型にととのえる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を両面焼く。
- ⑤ 器に④を並べ、大根おろしをのせて、小口切りにした万能ねぎ、輪切りにした唐辛子を散らし、ポン酢醤油をかける。

主 菜

熱量 134kcal 蛋白質 16.2g 脂質 3.6g 塩分 0.6g

『 鮭と野菜の酒蒸し 香味だれ 』

〈材料1人分〉

生鮭	60g
もやし	75g
豆苗	20g
赤パプリカ	10g
酒	10g
長ねぎ	10g
A	しょうが 3g
	酢 3g
	醤油 3g
	砂糖 2g
	ごま油 1g
水	3g

〈作り方〉

- ① もやしのひげは、あらかじめとっておく。豆苗は半分の長さに切り、パプリカは細切りにする。しょうがはすりおろしておく。
- ② フライパンにもやし、豆苗、パプリカ、鮭の順にのせ、酒を加えて蓋をし、強火で4～5分加熱する。
- ③ 長ねぎはみじん切りにし、Aと合わせてたれを作る。
- ④ ②の野菜がしんなりし、鮭に火が通ったら器に盛り付ける。食べる直前に③のたれをかける。



主 菜

『焼き豆腐のきのこあんかけ』

〈材料1人分〉

木綿豆腐	・ ・ ・ ・ ・	100 g
米粉	・ ・ ・ ・ ・	5 g
サラダ油	・ ・ ・ ・ ・	3 g
しめじ	・ ・ ・ ・ ・	20 g
生しいたけ	・ ・ ・ ・	10 g
えのき	・ ・ ・ ・ ・	20 g
三つ葉	・ ・ ・ ・ ・	3 g
A	だし汁	・ ・ ・ ・ ・ 40cc
	醤油	・ ・ ・ ・ ・ 8 g
	酒	・ ・ ・ ・ ・ 4 g
	みりん	・ ・ ・ ・ ・ 3 g
片栗粉	・ ・ ・ ・ ・	少々

熱量 124kcal 蛋白質 9.5g 脂質 7.7g 塩分 1.4g

〈作り方〉

- ① 木綿豆腐は、重石をして20分ほど水切りした後、米粉をまぶし、弱火で両面を焼き、焦げ目をつける。
- ② しめじは石づきを取り除き、ほぐしておく。生しいたけはうす切り、えのきは石づきを取り除き半分にきる。三つ葉は2cmの長さに切る。
- ③ 鍋にAの調味料を入れ、煮立ったらきのこ類を入れる。火が通ったら、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に焼き豆腐を盛り付け、きのこあんをかけ、三つ葉を散らす。

主 菜

『豚肉と長いもの味噌炒め』

〈材料1人分〉

	豚薄きり（肩ロース）・・・	60 g
	長いも ・・・・・・・・・・	60 g
	ピーマン ・・・・・・・・・・	15 g
	赤パプリカ ・・・・・・・・	10 g
A	味噌・・・・・・・・・・	4 g
	酒 ・・・・・・・・・・	6 g
	みりん ・・・・・・・・・・	6 g
B	醤油 ・・・・・・・・・・	1 g
	酒 ・・・・・・・・・・	2.5 g
	サラダ油 ・・・・・・・・	2 g

熱量 190kcal 蛋白質 14.0g 脂質 7.2g 塩分 0.8g

〈作り方〉

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。ポリ袋にAと豚肉を入れ、軽くもみ込む。
- ② 長いものは厚さ1.5cmの半月切り（輪切り）、ピーマン・赤パプリカは小さめの乱切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油半量を熱し、長いものを焼く。
焼き色が付いたら裏返し、端に寄せる。空いた部分に残りのサラダ油を加え、ピーマンと赤パプリカ、①の肉を調味料ごと加え、蓋をして中火で3分程加熱する。
- ④ ③の蓋を外し、合わせたBを加え、火を強め全体を炒め合わせ、器に盛る。

主 菜

『厚揚げときのこの甘辛炒め』

〈材料1人分〉

厚揚げ	20g
なす	20g
青ピーマン	10g
赤ピーマン	10g
生しいたけ	5g
しめじ	5g
しょうが	1g
ごま油	2g
〔醤油	3g
みりん	2g
酒	2g
砂糖	1g

熱量 73kcal 蛋白質 3.1g 脂質 4.4g 塩分 0.4g

〈作り方〉

- ① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、1×4cmの短冊に切る・
- ② なすは厚揚げと同じ大きさの短冊切り、ピーマンは一口大の乱切り、生しいたけは薄くスライスする。なすはアク抜きをし、ペーパーで水気をふくとり。しめじは石づきをとり、ほぐし、しょうがは千切りにする。
- ③ フライパンにごま油としょうがを入れ、弱火で炒め、香りをだす。
- ④ ③になすを入れて炒める。火が通ったら一度取り出し、同じフライパンに厚揚げ、ピーマン、生しいたけ、しめじを入れて炒める。火が通ったら、なすを戻し、合わせておいた調味料を入れて軽く炒める。

副 菜

『ブロッコリーのチーズ焼き』

〈材料1人分〉

ブロッコリー	・ ・ ・ ・ ・	60 g
人参	・ ・ ・ ・ ・	10 g
コーン缶	・ ・ ・ ・ ・	5 g
にんにく	・ ・ ・ ・ ・	2 g
オリーブ油	・ ・ ・ ・ ・	2 g
塩	・ ・ ・ ・ ・	0.2 g
ピザ用チーズ	・ ・ ・ ・	10 g



熱量 83kcal 蛋白質 5.2g 脂質 5.0g 塩分 0.6g

〈作り方〉

- ① ブロッコリーは小房に分ける。軸は硬い部分を切り落とし短冊に切り、少し硬めにゆでる。
- ② 人参は皮をむいて細目の千切り、にんにくはみじん切りにする。コーン缶は水切りしておく。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、香りがたってきたら、人参を加え炒める。さらにブロッコリーとコーンを加え、塩を入れて軽く炒める。
- ④ ③を平らにならし、均等になるようにチーズを上のにせる。フタをして弱火にしてチーズが溶けたら、火を止める。
- ⑤ ヘラですくい、皿に盛り付ける。

副 菜

『たたききゅうりのサラダ』

〈材料1人分〉

きゅうり		30 g
れんこん		20 g
ささみ		15 g
人参		10 g

A	マヨネーズ		5 g
	白すりゴマ		1 g
	味噌		1 g
	醤油		1 g

熱量 80kcal 蛋白質 4.7g 脂質 4.5g 塩分 0.4g

〈作り方〉

- ① ささみはゆでて、冷ましてから小さめにさいておく。
- ② きゅうりは洗ってヘタを切り、まな板の上で麺棒でたたいて、食べやすい大きさにする。
- ③ れんこんは薄いいちょう切りにし、人参は3 cm くらいの千切りにする。れんこんと人参をゆでて、キッチンペーパーで余計な水分をとっておく。
- ④ A の調味料を合わせ、①、②、③をよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やし味をなじませる。
- ⑤ ④を冷蔵庫から出し、器に盛る。

副 菜

『野菜の蒸し煮』

〈材料1人分〉

ナス	20g
玉ねぎ	20g
黄ピーマン	20g
赤ピーマン	20g
セロリ	20g
かぼちゃ	40g
にんにく	3g
オリーブ油	6g
A	水 7ml
	酒 7ml
ローリエ	2枚
塩	1g
こしょう	少々

熱量 130kcal 蛋白質 1.7g 脂質 8.2g 塩分 0.8g

〈作り方〉

- ① ナスは縞目に皮をむき、1.5cm 幅のいちよう切りにし、水にさらす。
- ② 玉ねぎ、ピーマンは1.5cm 角に切る。かぼちゃは大まかに皮をむき、1.5cm 角に切る。セロリは1cm 角に切り、にんにくはつぶす。
- ③ 厚手の鍋にオリーブ油の半分を入れ、にんにくを炒め、香りが立ったら、ナスと玉ねぎをよく炒める。
- ④ ③に残りのオリーブ油を足し、セロリとピーマンを炒める。
- ⑤ ④にAを加え、塩・こしょうを軽く振り、上にかぼちゃとローリエをのせ、落とし蓋をして15分くらい蒸し、味を調える。

副 菜

『ほうれん草とゆり根のバターソテー』

〈材料1人分〉

ほうれん草		55 g
ゆり根		20 g
コーン		10 g
しめじ		10 g
バター		3 g
酒		2 g
塩		0.2 g
こしょう		少々

熱量 71kcal 蛋白質 2.5g 脂質 2.8g 塩分 0.3g

〈作り方〉

- ① ほうれん草は根元を軽く切り、根元に包丁を入れて切り分ける。洗って長さ4cmに切り、根元と葉に分けておく。ゆり根は一つ一つほぐして洗う。しめじは石づきを取って、手でほぐす。
- ② フライパンにバターをひき、ゆり根を入れて弱火で炒める。ゆり根に火が通ったら、コーンとしめじ、ほうれん草の根元、ほうれん草の葉の順に入れ、酒を入れて蒸す。
- ③ 火が通ったら、塩・こしょうで味をととのえる。

副 菜

『ヨーグルトのサラダ』

〈材料1人分〉

キャベツ		1枚
紫玉ねぎ		1/8個
きゅうり		1/4本
セロリ		1/8本
塩		少々
りんご		1/16個
レモン汁		小さじ1/4

A	プレーンヨーグルト	・	30g
	マヨネーズ		大さじ1/2
	粒マスタード		大さじ1/2
	オリゴ糖		大さじ1/4
	黒コショウ		少々

熱量 104kcal 蛋白質 3.5g 脂質 2.4g 塩分 0.8g

〈作り方〉

- ① キャベツは太めの千切り、紫玉ねぎは薄切り、きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切り、セロリも薄切りにする。
- ② ボウルに①を入れ、塩をふりかけて混ぜ合わせ、しばらくおいてしんなりしてきたら、出てきた水気をきる。
- ③ りんごは皮の部分を良く洗い、皮付きのままいちょう切りにしてレモン汁をふりかけておく。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ A で和えて器に盛る。

汁 物

はごろもじる 『羽衣汁』

〈材料1人分〉

大根	30g
人参	10g
小ねぎ	2g
梅干し	2g
塩	0.5g
醤油	1g

だし汁	180ml
水	200ml
昆布	2g
花かつお	2g

熱量 11kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0g 塩分 0.9g

〈作り方〉

- ① だし汁を作る。(一番だし)
分量の水に昆布を入れ、沸騰寸前に昆布を引き出し、沸騰後に花かつおを入れ30秒煮て火を止め、花かつおが沈んだらこす。
- ② 大根・人参は長さ8cm に切って皮をむき、ピーラーで幅1cmの帯状にむく。
- ③ 小ねぎは、小口切りにする。
- ④ 梅干しは種を取り、みじん切りにする。
- ⑤ だし汁に塩を加え、醤油少々で味をつけ、先に人参を加え、柔らかくなったら、大根を加えてさっと煮て火を通す。
- ⑥ ⑤をお碗に盛り、青ねぎと梅肉をのせて供す。

汁 物

『じゃがいもの味噌汁』

〈材料1人分〉

じゃがいも	30g
玉ねぎ	20g
生しいたけ	10g
だし汁	150ml
味噌	6g

だし汁	150ml
水	250ml
昆布	2.5g
花かつお	2.5g

熱量 45kcal 蛋白質 1.9g 脂質 0.3g 塩分 0.7g

〈作り方〉

- ① だし汁を作る。(一番だし)
分量の水に昆布を入れ、沸騰寸前に昆布を引き出し、沸騰後に花かつおを入れ30秒煮て火を止め、花かつおが沈んだらこす。
- ② じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。玉ねぎは皮をむき、3mmの薄切りにする。生しいたけは軸を切り3mmの薄切りにする。
- ③ 小松菜は茹でておき、2cmの長さに切る。
- ④ 鍋にだし汁と玉ねぎを入れ煮る。柔らかくなったらじゃがいもを加え煮る。
- ⑤ 生しいたけを入れ、火が通ったら、味噌を溶き入れて温め、火を止める。
- ⑥ 器に盛り、最後に③の小松菜を添える。

汁 物

『春雨としいたけのすまし汁』

〈材料1人分〉

春雨（乾）	7g
しいたけ	10g
かまぼこ	10g
あさつき	2g
醤油	2～3滴
塩	0.9g
だし汁	180ml
水	200ml
昆布	2g
花かつお	2g

熱量 48kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1g 塩分 0.9g

〈作り方〉

- ① だし汁を作る。（一番だし）
分量の水に昆布を入れ、沸騰寸前に昆布を引き出し、沸騰後に花かつおを入れ30秒煮て火を止め、花かつおが沈んだらこす。
- ② 春雨は茹で（1分沸騰させ、そのまま5分蒸す）水に取り、5cmの長さに切る。
- ③ しいたけは千切りにする。かまぼこは半月切りにし、あさつきは小口切りにする。
- ④ 分量のだし汁に塩、醤油で味付けし、しいたけ、かまぼこ、春雨を入れ、一煮立ちさせ、あさつきを放し、椀に盛る。

汁 物「春雨としいたけのすまし汁」

汁 物

『切り干し大根とツナの味噌汁』

〈材料1人分〉

切り干し大根	・ ・ ・ ・	5 g
ツナ水煮缶	・ ・ ・ ・ ・	10 g
小ねぎ	・ ・ ・ ・ ・	5 g
味噌	・ ・ ・ ・ ・	6 g

だし汁	・ ・ ・ ・ ・	150ml
水	・ ・ ・ ・ ・	210ml
昆布	・ ・ ・ ・ ・	2 g
花かつお	・ ・ ・ ・	2 g

熱量 35kcal 蛋白質 2.9g 脂質 0.5g 塩分 0.8g

〈作り方〉

- ① だし汁を作る。(一番だし)
分量の水に昆布を入れ、沸騰寸前に昆布を引き出し、沸騰後に花かつおを入れ30秒煮て火を止め、花かつおが沈んだらこす。
- ② 切り干し大根はたっぷりの水で10分程度戻し、水気をしぼって2cm位の長さに切る。
- ③ ツナ缶は軽く汁気を切る。
- ④ 小ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁と②を入れて中火にかけ、一煮立ちさせたら③を加え、弱火にしてみそを溶き入れて、火を止める。
- ⑥ お椀に注ぎ、小ねぎを散らす。

汁 物

『具かすじるだくさん粕汁』

〈材料 1 人分〉

しめじ	10 g
生しいたけ	10 g
ごぼう	10 g
人参	5 g
大根	10 g
酒粕	5 g
味噌	4 g
だし汁	150 ml

水	200 ml
昆布	2 g
花かつお	2 g

熱量 33kcal 蛋白質 1.9g 脂質 0.3g 塩分 0.2g

〈作り方〉

- ① だし汁を作る。(一番だし)
分量の水に昆布を入れ、沸騰寸前に昆布を引き出し、沸騰後に花かつおを入れ30秒煮て火を止め、花かつおが沈んだらこす。
- ② しめじは石づきを取り、手でさく。生しいたけは軸を取り除き、半分に切ってスライスする。ごぼうは皮をそぎ落とし、長さ3cmの斜め切りにし、水に浸してアク抜く。人参・大根は皮をむき、0.5cmのいちよう切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、ごぼう・人参・大根を入れ煮る。
- ④ ③がやわらかくなったら、しめじ・生しいたけを入れる。
- ⑤ 酒粕と味噌を溶いて入れ、一煮立ちさせる。

汁 物 「具だくさん粕汁」

おやつ

『豆乳ゼリーぶどうシロップがけ』

〈材料6～8個分〉

豆乳	500 g
砂糖	30 g
粉ゼラチン	10 g
水	30 g
ぶどう	200 g
砂糖	9 g

〈作り方〉

- ① 水にゼラチンを振り入れて軽く混ぜ、ふやかしておく。
- ② 鍋に豆乳と砂糖を入れて弱火にかけ、沸騰直前で火を止める。
- ③ ②に①のゼラチンを入れて混ぜ、完全に溶かす。
- ④ ③の鍋を氷水を入れたボウルに重ね、混ぜながら粗熱をとる。器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ぶどうは皮をむいて砂糖をまぶし、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑥ 冷えた豆乳ゼリーの上にぶどうを飾る。



おやつ

『キャロットゼリー』

〈材料 型4個分〉

人参		50 g
砂糖		9 g
粉寒天		1.5 g
水		100ml
砂糖		9 g
オレンジジュース		80ml

〈作り方〉

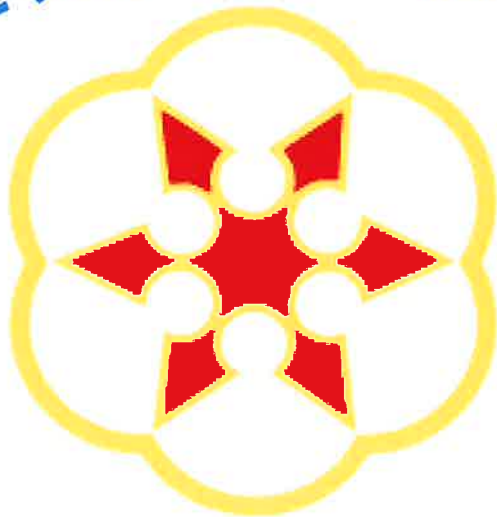
- ① 人参は皮をむいて薄い輪切りにし、鍋に入れてひたひたの水を入れ、柔らかくなるまで煮る。砂糖を加えて、さらに煮る。
- ② 人参のあら熱が取れたらミキサーにかけてなめらかにする。
- ③ 別の鍋に分量の水と粉寒天を入れて、よく混ぜ、火にかける。沸騰したら弱火にして、鍋底をかき混ぜながら2～3分ふつふつと煮立たせ、寒天を煮溶かす。
- ④ ③の寒天液に砂糖を入れて溶かす。
- ⑤ ④にオレンジジュースと②の人参を入れてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤を型に入れ、冷蔵庫で冷やす。

食品の重量のめやす(単位 g)

食 品	小さじ [5ml]	大さじ [15ml]	カップ [200ml]
水・酢・酒	5	15	200
醤油	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
砂糖(上白糖)	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
食塩	6	18	240
油・バター	4	12	180
ショートニング	4	12	160
精白米	—	—	170
無洗米	—	—	180
薄力粉・強力粉	3	9	110
米粉	3	9	100
コーンスターチ	2	6	100

食 品	小さじ [5ml]	大さじ [15ml]	カップ [200ml]
片栗粉	3	9	130
ベーキングパウダー	4	12	—
パン粉	1	3	40
粉ゼラチン	3	9	—
粉チーズ	2	6	90
牛乳	5	15	210
脱脂粉乳	2	6	90
いりごま・すりごま	2	6	—
トマトケチャップ	6	18	240
トマトピューレー	6	18	230
ウスターソース	6	18	240
マヨネーズ	4	12	190
レギュラーコーヒー	2	6	—
煎茶・番茶 紅茶	2	6	—
抹茶	2	6	—
ココア	2	6	—

私たちの健康は私たちの手で



帯広市食生活改善推進員協議会

〈問い合わせ先〉

帯広市市民福祉部健康推進課

〒080-0808

帯広市東8条南13丁目1

帯広市保健福祉センター内

☎(0155)25-9721