

巻末資料 目次

- 旬のカレンダー……………1
- 高齢者施設のコスパ応援
 - ・業界初! 喫食者も調理者もうれしい! UDFケーキがお求めやすい価格で新登場! ……3
 - ・ひと手間で! 行事食にうれしい! ホイップクリームテクニック……………4
- 〈献立の栄養基準値を満たしたい!〉を応援
 - 簡単アレンジ!たんぱく質量アップ おすすめメニュー3選……………5
- 〈スチコン調理でおいしく〉を応援 ホテルパンをうまく使い分けておいしさアップ! ……6
- 〈喫食者の満足度アップ!〉を応援 郷土料理がうれしい! 栃木県&宮崎県 ……7
- 高齢者施設向け!〈調理工程のシンプル化〉を応援!
 - 人手不足にもうれしい製品のご紹介……………9
- 味の素冷凍食品商品 導入事例……………10
- 知っておきたい食品のはかり方……………11
- 調味パーセントをマスターしよう……………13

Colorful栄養士手帳から
献立に役立つ情報を抜粋しました



介護施設・病院給食向けパンフレット



https://my.ebook5.net/ffa_ajinomoto/pamphlet_udf/

業務用商品 デジタルパンフレット

Colorful内に掲載されている「味の素冷凍食品」の商品についての詳細情報はこちらをご覧ください。



https://my.ebook5.net/ffa_ajinomoto/pamphlet_foodservice/

在宅高齢者向け市販冷凍食品アレンジ紹介



<https://www.ffa.ajinomoto.com/recipe/katsuyoujutsu>

毎日の献立づくりに役立つ情報をお届け!

LINEアプリから「AJINOMOTO 業務用」で検索



栄養士さん・管理栄養士さん向けの
情報サイト「あじこらぼ」

Ajicollab.
あじこらぼ

栄養士さん・管理栄養士さんつながる広場

<https://ajicollab.ajinomoto.co.jp>

あじこらぼ



▶ 動画コンテンツ

スチコンで調理できるクリームタイプのコロッケのご紹介です!

<https://youtu.be/604lWyZwcxg>



調理のポイントと製品特長を動画で解説

https://www.ffa.ajinomoto.com/_var/pdf/medical/qr.pdf

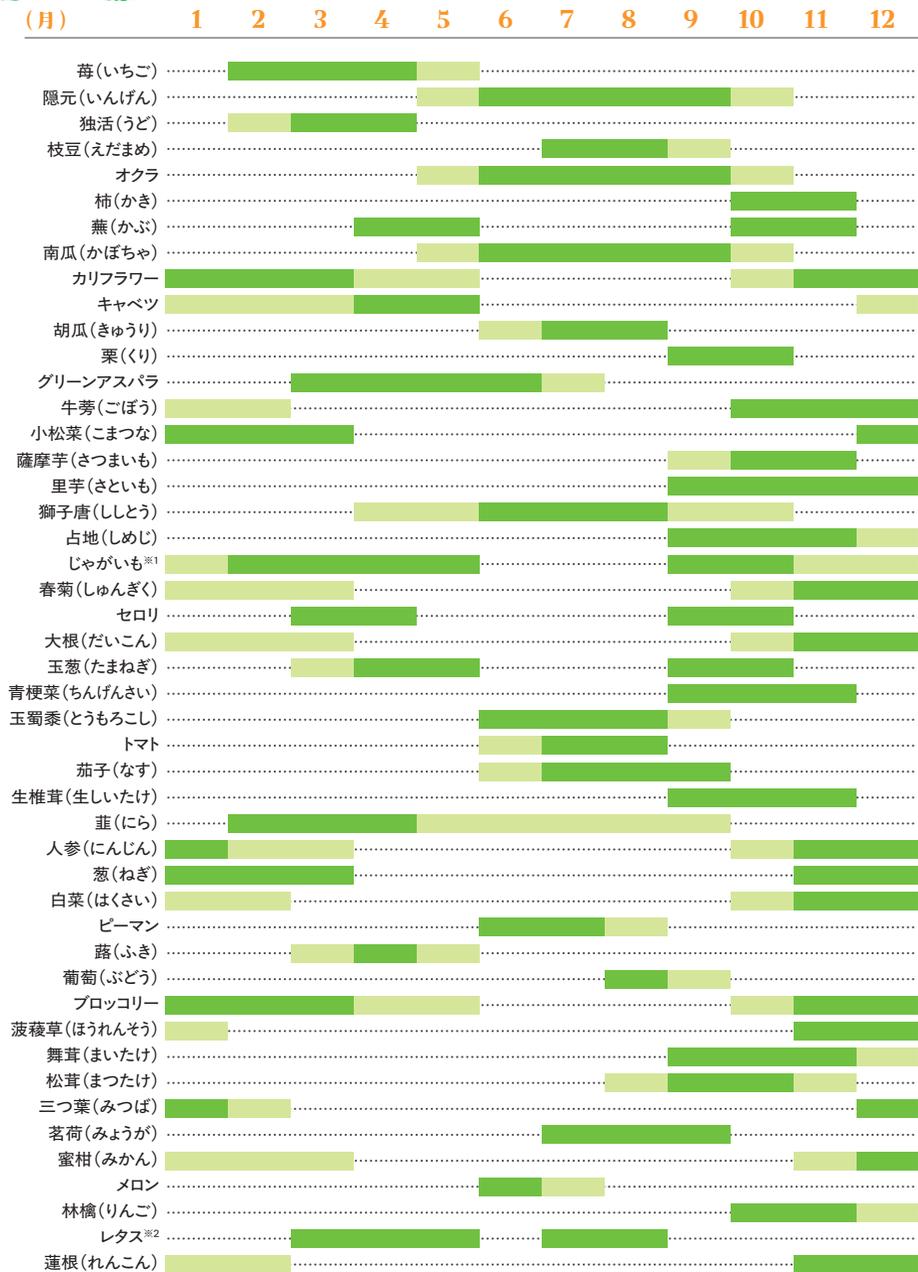


パンフレット(冊子)をご希望の方は下記メールにてお問い合わせ下さい。
メールアドレス: colorful_onayami@asv.ajinomoto.com

旬のカレンダー

野菜&果物

※1…2~4月は新じゃが ※2…7~8月は高原レタス

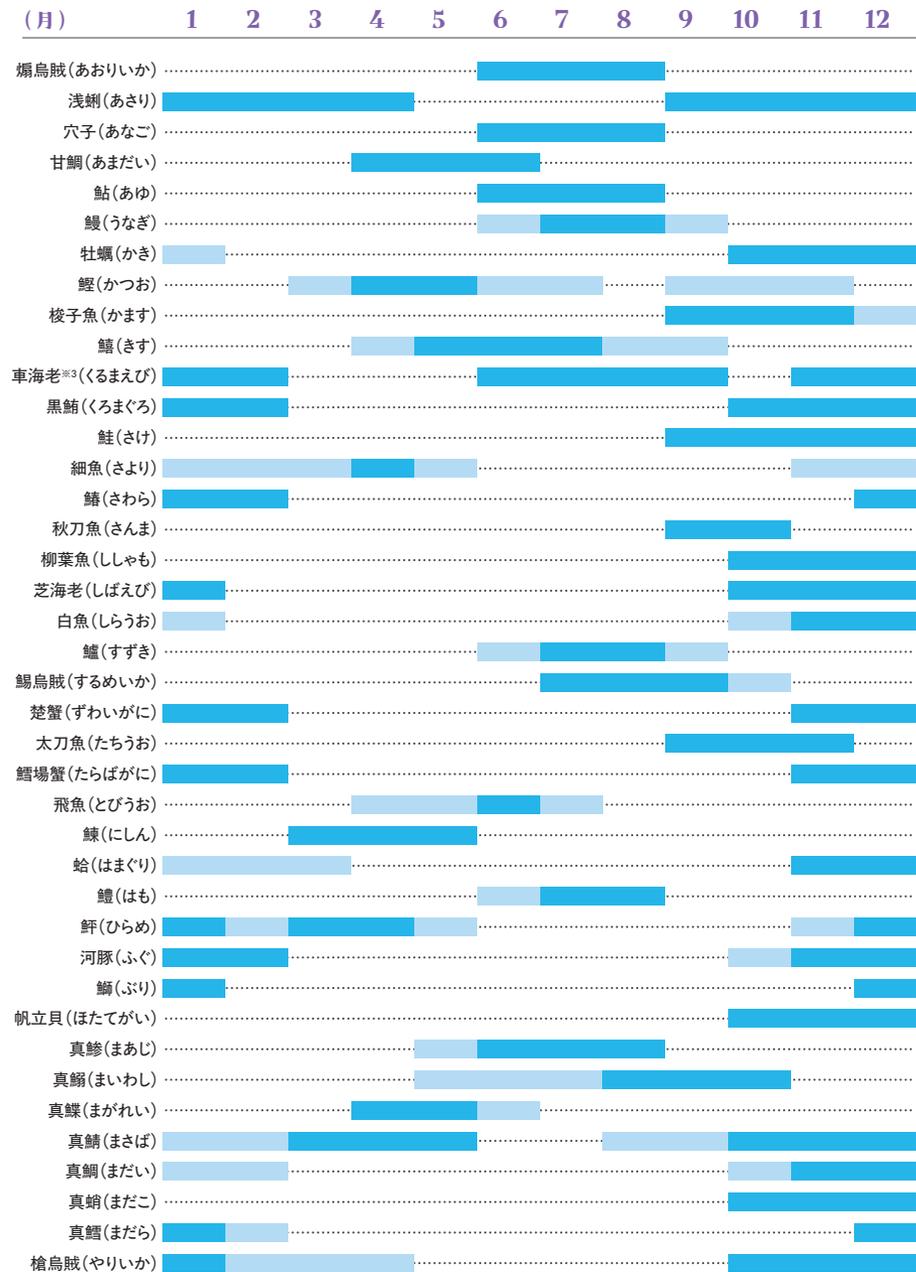


魚介類

四季折々の食材の「旬」を知ること

食卓がもっと楽しくなります!

※3…11~2月は養殖もの、6~9月は天然のもの





業界初! 喫食者も調理者もうれしい!

UDFケーキが お求めやすい価格で 新登場!



区分 舌でつぶせる

〈盛りつけ例〉
※ケーキは11/18カット

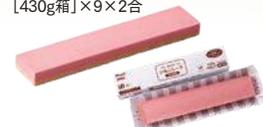
GFC552 フリーカットケーキ
チョコムース(食物繊維)

規格・荷姿 約7×36cm
[430g箱]×9×2合



GFC551 フリーカットケーキ
いちごムース(食物繊維)

規格・荷姿 約7×36cm
[430g箱]×9×2合



調理方法

○冷蔵庫解凍(約5℃):約1時間30分
○室温解凍(約25℃)

GFC552:約30分、GFC551:約45分

※いずれもカットは凍ったまま、
または半解凍(解凍開始後約15分)

UDF徹底解剖!

食べやすさのヒミツ

① なめらかで均質なムース、② 舌でつぶせるやわらかさ!
お酒も不使用!

いちごの種やナッツ類などの固形物、お酒は入っていないので、高齢者にも安心です。



スポンジにシロップを染み込ませ、しっとりとした食感に※。ユニバーサルデザインフードの区分「舌でつぶせる」です。

※スポンジからシロップが染み出る場合がありますので、ご注意ください。



※イメージ

現場をサポート

① 半解凍でもケーキがカットしやすい!

凍ったままはもちろん、半解凍でカットしてもムースが包丁にくっつきにくいです。



② 栄養に配慮し、献立づくりをサポート!

高齢者に不足しがちな食物繊維入り。

※100g当たりの食物繊維:3g以上



行事食にもおすすめ!



お誕生日に♪
ビスケットにデコペンでメッセージを書きます。



クリスマスに★
いちごのヘタを取り、横半分になり、生クリームと黒ごまで飾りつけます。



バレンタインに♡
いちごのヘタを取り、縦半分になり、ヘタのついてた部分をV字にカット。

ひと手間で! 行事食にうれしい!

ホイップクリームテクニク

「フリーカットケーキ」の天面をホイップクリーム&フルーツでアレンジ!
ちょっとした手間で、行事食を楽しく華やかに彩ります。

フルーツは端材でもOK!



GFC533
フリーカットケーキ
いちごショート
(北海道産生クリーム使用)



GFD265
フリーカットケーキ
キャラメル



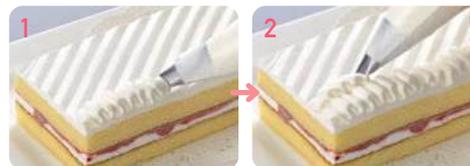
1 絞り袋を少し斜めにして、ふくらみ絞り、引く。
2 右側も逆方向に同様に絞る。重なる部分は垂直に持って絞り、軽く止めて引き上げる。(回転台を使うと良い)



1 力を抜きながらラインをのぼす。
2 方向を変え、同様に絞りながら次々と続ける。



〈盛りつけ例〉



1 口金の先端を内側に向け、細かく揺らしながら絞る。
2 2列目を内側に重ねていくときは徐々にふちが立ち上がるように立体感をつけて絞っていく。フルーツやハーブを飾る。

冷凍ホイップクリームの口金の替え方

口金を替えれば、細かなアレンジが可能!
絞り口金や絞り袋は100円ショップなどで購入できます。



1

冷凍ホイップクリームの中身を、絞り口と反対方向に寄せる。

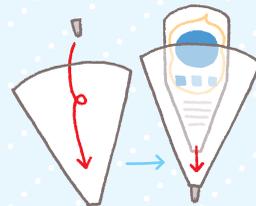


2

衛生的なキッチンばさみで絞り袋を切る。

3

使用したい絞り口金をセットした絞り袋に②をそのままセットし完了。



〈献立の
栄養基準値を
満たしたい!〉
を応援

簡単アレンジ! たんぱく質量アップ おすすめメニュー3選



2025年版の
食事摂取基準
の引き上げ
にも対応!

主菜



ビーンズ入りのソースでたんぱく質量をさらにアップ!

ハーブチキンのトマトソース

●材料(1人分)

GX409 グリルチキンM ハーブ(小麦・卵・乳原料不使用)…1個(50g)

- GZ200 ビーンズミックス…30g
- ウインナー(3mmスライス)…5g
- カットトマト…50g
- A たまねぎ(みじん切り)…10g
- いんげん(5mmスライス)…5g
- ノンオイルドレッシング(だしベース)香味玉ねぎ…10g
- オリーブオイル…2g



●作り方

- グリルチキンM ハーブ(小麦・卵・乳原料不使用)はスチコン コンビモード(温度:180°C・湿度:100%)で約10分加熱調理する。
- ホテルパンにAを入れ、スチコン コンビモード(温度:180°C・湿度:100%)で8~10分加熱調理する。
- 器に②を盛り、カットした①のをせる。

たんぱく質
3.3g/1食
アップ!♪



GX409 グリルチキンM ハーブ
(小麦・卵・乳原料不使用)

ビーンズミックス30gで

副菜



きな粉2gで

たんぱく質
0.7g/1食
アップ!♪

かくし味“きな粉”で
たんぱく質量アップ!

ほうれん草と 油揚げの和え物

いつものおひたしにきな粉を加えてたんぱく質アップ! ざらつくときはごま油を少量加えるとよいでしょう。ほうれん草のえぐ味を「ほんだし」こんぶだしで食べやすく仕上げます。

いつもの和え物にきな粉をプラスするだけ!



「ほんだし」こんぶだし

デザート



ギリシャヨーグルト(水切りヨーグルト) 30gで

たんぱく質
約2.8g/1食
アップ!♪
※当社調べ

ギリシャヨーグルト(水切りヨーグルト)をトッピング!

メロンゼリーのヨーグルトのせ

●材料・作り方(1人分)

ギリシャヨーグルト(水切りヨーグルト) 30gをクネル(スプーンを2つ使って楕円形にする)にし、GFD110 メロンのゼリーのカップに盛り、セルフィーユを添える。

※甘みが欲しい場合は砂糖を加える。



GFD110
メロンのゼリー



高齢者施設の管理栄養士が
栄養基準値を満たすために
苦労している栄養素No.1! (※)

食物繊維不足にはこちら!

食物繊維
1.1g*



GG169 やわらか焼きようざ
ニンニク抜き(食物繊維)

*1個当たり

食物繊維
1.2g*



GFC552 フリーカットケーキ
チョコムース(食物繊維)

*約24g当たり

食物繊維
1.0g*



GFC551 フリーカットケーキ
いちごムース(食物繊維)

*約24g当たり

※2024年9月 味の素冷凍食品(株) 調べ n=61



〈スチコン調理でおいしく〉を応援

fujimak

ホテルパンをうまく使い分けておいしさアップ!

ホテルパンの種類によって調理の仕上がりが異なります。

上面の焼き色は同じでも、下面は違いが明らかです。ホテルパンは熱を効率よく伝え、加熱時間を短縮します。食感にも違いが出るため、好みに応じて使い分けましょう!

代表的なホテルパンと仕上がりの比較

ホテルパン名称	材質	用途・特徴	仕上がりの比較(焼き物調理) ※1/1ホテルパン1枚分の場合 食材:鯖の塩焼き(60g) 条件:ホットエアモード 湿度40% 温度230°C 6分	芯温
ホテルパン	ステンレス(コーティングなし)	サイズが多岐にわたり、厚さ25mmは焼き物や煮物の蓋、65mmは炒め物、煮物、炊飯に使える万能ホテルパン。	<p>下面には焼き目がつかず、柔らかい焼き上がりだが、白い塊(たんぱく質)がつきやすい</p>	76°C
穴あきホテルパン	ステンレス(コーティングなし)	蒸し料理(蒸し野菜、赤飯など)に最適。蒸気を通しやすく、かさの多い食材も均一に蒸し上げることが可能。	<p>下面にも適度に焼き目がつく</p>	81°C
エナメルトレイ	鉄(ホーロー加工)	焼き物専用で熱伝導性・蓄熱性が高く、食材の裏面にも焼き色がつきやすい。肉や魚を焼く際は、熱風が効率よくあたる20mmの厚さがおすすめ! 40mmは蒸し煮や卵料理向き。	<p>下面もしっかり焼き目がつく</p>	89°C

あわせるだけでカンタン時短調理! /

スチコン調理におすすめの新製品



なす田楽風



彩り野菜の肉みそうどん

GA218 あわせてカンタン
甘うす肉みそ

規格・荷姿
[10個入袋]×8×2合
※約50g/個

調理方法
【冷凍のまま調理】
穴なしのホテルパンを使用
※スチームコンベクションオープン:
【調理モード: スチーム】
温度: 100°C、時間: 約10分



調味油



フジマック社のご担当の方に
使っていただきました!

1個50gと分かりやすく、
計量の種類も少なく、仕込みがラクに!

やさしい味つけで和食・中華と応用可能、
ラー油のちょい足しでアレンジが広がります!

スチコン加熱する際、冷凍パテにキャベツ(生野菜)
など、火の入り方に差がある場合は、
スチームをしっかりと入れるのがコツ!
設定に工夫を!



郷土料理がうれしい! 栃木県&宮崎県

栃木編



餃子とつけ合わせ

けんちん汁

ストロベリーケーキ

山芋と海老の湯葉包みの彩りあんかけ

● 作り方

けんちん汁

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーで包んでざるにのせ、皿などで重しをして30分ほど水切りし、ちぎっておく。
- 2 ごぼうは麺棒で叩いてからささがき、こんにゃくは水から2〜3分茹で、水にとって冷まし、スプーンでちぎる。大根、にんじんはいちょう切りにする。
- 3 サラダ油を熱した鍋に1を入れ、強火で水気を飛ばすように炒める。
- 4 2を加えて炒め、だし汁を半量加えて煮立ったらアクをとる。
- 5 残りのだし汁を加えて、塩・しょうゆで味を調え、ひと煮たちしたら火を止める。
- 6 器にうつし、茹でて刻んだ大根の葉のをせる。

ストロベリーケーキ

- 1 「フリーカットケーキ いちごムース(食物繊維)」を20等分に切る。
- 2 ホイップクリームといちごで飾る。

- 材料(1人分) 【餃子とつけ合わせ】「GG169 やわらか焼きようぎ(食物繊維)」5個(約92.5g)/もやし 50g/にんじん 10g/ほうれん草 10g/ごま油 2g 【山芋と海老の湯葉包みの彩りあんかけ】「GZ157 山芋と海老の湯葉包み」1個(約35g)/サラダ油 6g/玉ねぎ 10g/赤パプリカ 10g/黄パプリカ 10g/丸鶏がらスープ 1g/片栗粉 2g 【ごはん】ごはん 120g 【けんちん汁】木綿豆腐 50g/大根 10g/ごぼう 10g/にんじん 5g/こんにゃく 30g/サラダ油 2g/だし汁 200ml/塩 0.3g/しょうゆ 1.5g/大根の葉 1g 【ストロベリーケーキ】「GFC551 フリーカットケーキ いちごムース(食物繊維)」1/20カット(約21.5g)/いちご 7g/ホイップクリーム 3g

【エネルギー 649kcal/たんぱく質 20.8g/脂質 26.3g/炭水化物 89.1g/食物繊維 12.5g/食塩相当量 2.3g(1人分当たり)】

餃子とつけ合わせ

- 1 「やわらか焼きようぎ」を蒸す。
- 2 にんじんは皮をむき3cm長さの千切り、ほうれん草は3cm長さに切る。
- 3 2ともやしを茹で、ごま油で和える。
- 4 1と3を器に盛りつける。

山芋と海老の湯葉包みの彩りあんかけ

- 1 「山芋と海老の湯葉包み」をサラダ油で揚げる。
- 2 赤パプリカと黄パプリカはさいの目切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 鍋に水100mlと「丸鶏がらスープ」を入れ、2を加えて煮る。
- 4 3が沸騰したら水溶き片栗粉を加え、かき混ぜながらひと煮立ちさせる。
- 5 1を斜めに半分に切り、器に盛りつける。
- 6 5に4をかける。

シニアにも人気の郷土料理は、ボリューム感もあり、どこか懐かしく慣れ親しんだ味わい。喫食者のそれぞれの大切な思い出に届いてほしい献立です。



● 作り方

チキン南蛮

- 1 「チキン南蛮」を油で揚げる。
- 2 Aの食材でタルタルソースを作る。
- 3 皿にレタス、トマト、きゅうり、1を盛り、2をかける。

冷や汁

- 1 鰯(アジ)は焼き身をほぐす。
- 2 鍋にだし汁を入れて火にかけ、麦味噌を溶き入れ冷やす。
- 3 すり鉢に1、2、半ずりのごまを入れ、すりこぎで混ぜる。薄くスライスしたきゅうりと、手で崩した豆腐を加える。
- 4 みょうがと大葉はせん切りにし、水にさらして水気を切っておく。
- 5 3に4の薬味を添える。食べる直前に麦ごはんにたっぷりとかける。

白菜の柚子風味

- 1 袋にざく切りにした白菜、塩とゆずの皮を加えてもみ込む。
- 2 約1時間おいたら器に盛る。

かぼちゃカステラ

- 1 「うらごしかぼちゃ」を解凍し、サラダ油を加えてよく混ぜる。
- 2 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- 3 卵に砂糖を加えて泡立て器でよく泡立て、1を加えて泡を消さないように混ぜる。
- 4 3に2を加えてゴムべらでさっくりと混ぜ、アルミカップに入れて約10〜15分蒸す。

麦ごはん

- 材料(1人分) 【チキン南蛮】「GX367 チキン南蛮」2個(約100g)/油 適量/A【マヨネーズ 20g/砂糖 2g/トマトケチャップ 2g/茹で卵 10g/きゅうり 10g/たまねぎ 10g/レタス(太めのせん切り) 15g/トマト(くし切り) 10g/きゅうり(スライス) 10g【麦ごはん】麦飯 120g 【冷や汁】アジの焼き 20g/きゅうり 20g/絹ごし豆腐 30g/みょうが 適量/大葉 適量/だし汁 100g/麦味噌 9g/白ごま(半ずり) 3g 【白菜の柚子風味】白菜 30g/塩 0.3g/ゆずの皮(せん切り) 適量 【かぼちゃカステラ】「GFA089 うらごしかぼちゃ」10g/小麦粉 12g/ベーキングパウダー 0.5g/卵 12g/砂糖 10g/サラダ油 3g

【エネルギー 881kcal/たんぱく質 28.1g/脂質 50.1g/炭水化物 87.9g/食物繊維 8.6g/食塩相当量 4.0g(1人分当たり)】

宮崎編



チキン南蛮

白菜の柚子風味

かぼちゃカステラ

麦ごはん

冷や汁

高齢者施設
向け!

〈調理工程のシンプル化〉を応援!

人手不足にもうれしい製品のご紹介

豆腐と鶏肉の やわらか豆腐ハンバーグデミグラスソース

ニュークックチル
導入可能

※ 容易にかめる

塩分に配慮した、
ごはんにあう味つけです。
ソース入りなので
温めるだけ、解凍するだけで
簡単に提供いただけます。

GH183 やわらか豆腐ハンバーグ
デミグラスソース(ポイリングパック)



規格・荷姿 700g袋(10個入)×10 *約70g/個

調理方法

【冷凍のまま調理】

- ポイル:約10分
- スチームコンベクションオープン:
[調理モード:スチーム]温度:100℃、時間:約8分
- 室温解凍(約25℃):約3時間
- 冷蔵庫解凍(約5℃):約7時間

【冷蔵解凍後調理】

- 袋(未開封)のまま、冷蔵庫(約5℃)で約7時間解凍後調理
- ポイル:約8分
- スチームコンベクションオープン:
[調理モード:スチーム]温度:100℃、時間:約6分
- ※冷蔵庫解凍開始後、必ず48時間以内に使い切ってください

施設の
様々な
調理環境に
対応!

人手不足をサポート①

提供現場に合わせて調理方法が選べ、忙しい提供前の作業を軽減できる!

冷凍のまま調理

冷蔵解凍後調理

ポイル または スチコン (スチーム) または 自然解凍

48時間冷蔵保存可能だから
事前準備にもおすすめ!

●冷蔵解凍後調理のご使用イメージ例



※1 冷蔵解凍開始後、必ず48時間以内に使い切ってください。
※2 再加熱カード使用時の盛りつけは、2時間以内を想定しています。
※3 熱風式再加熱カードで加熱し、品質・衛生確認を行っております。加熱時間は、再加熱カードの種類や使用方法によって異なります。ご使用される再加熱カードで事前にご確認ください。

人手不足をサポート②

ソース入りのハンバーグだから、
温めるだけで即提供できる!

人手不足をサポート③

加熱済みで生焼けのリスクが
ないので、芯温計測も不要!

48時間冷蔵保存後加熱を
オペレーションに追加、
ニュークックチル に導入可能です!

中村先生にいただいたコメント

人手不足が深刻化している中で完全調理品はニーズが高いですね。ソースの量もちょうどよく、ごはんがすすむ味でおいしいです。

中村 育子 先生
名古屋市立大学 教授/
日本在宅栄養管理学会 副理事長



味の素

冷凍食品商品 導入事例



味の素冷凍食品の商品を
導入いただいた施設様から
導入理由を
教えていただきました!

事例
1

〈特別養護老人ホーム 松林荘 石村様〉



使用商品 GS134 やわらかかぼちゃしゅうまい(食物繊維)
GS135 やわらかにんじんしゅうまい(食物繊維)



やわらかしゅうまいは月2回
使用(15日に1回のサイクル)で
うどんと寿司の日に使用して
います。寿司もうどんも調理に
時間がかかるため簡便調理の
しゅうまいで助かっています。

事例
2

〈特別養護老人ホーム グランドガーデン 様〉



写真①

写真②

写真③

使用商品 GZ239 三元豚のやわらか煮込みロールキャベツ400g
(ポイリングパック)



ポイリングの後で盛りつけ(2
個付けで半分にカット、1個は
断面を上向きで盛りつけ(写真①)、
最後にケチャップを混
ぜたコンソメスープ(写真②)
とそのまのスープを使用(写
真③)で2種類作っています。

事例
3

〈株式会社慶金 島本様〉



簡単に調理できる事
と彩りが良い点が1番
の採用理由です!

使用商品 GS135 やわらかにんじん
しゅうまい(食物繊維)



知っておきたい食品のはかり方



標準計量カップ・スプーンによる重量表 (g)

食品名	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	1カップ (200ml)	食品名	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	1カップ (200ml)
水・酒・酢	5	15	200	豆板醤・甜麵醬	7	21	—
あら塩(並塩)	5	15	180	コチュジャン	7	21	—
食塩・精製塩	6	18	240	オイスターソース	6	18	—
しょうゆ(濃い口・うす口)	6	18	230	ナンプラー	6	18	—
みそ(淡色・赤色辛みそ)	6	18	230	めんつゆ(ストレート)	6	18	230
みりん	6	18	230	めんつゆ(3倍希釈)	7	21	240
砂糖(上白糖)	3	9	130	ポン酢しょうゆ	6	18	—
グラニュー糖	4	12	180	焼き肉のたれ	6	18	—
はちみつ	7	21	280	顆粒だしのもと(和・洋・中)	3	9	—
メープルシロップ	7	21	280	小麦粉(薄力粉・強力粉)	3	9	110
ジャム	7	21	250	小麦粉(全粒粉)	3	9	100
油・バター	4	12	180	米粉	3	9	100
ラード	4	12	170	かたくり粉	3	9	130
ショートニング	4	12	160	上新粉	3	9	130
生クリーム	5	15	200	コーンスターチ	2	6	100
マヨネーズ	4	12	190	ベーキングパウダー	4	12	—
ドレッシング	5	15	—	重曹	4	12	—
牛乳(普通牛乳)	5	15	210	パン粉・生パン粉	1	3	40
ヨーグルト	5	15	210	すりごま	2	6	—
脱脂粉乳	2	6	90	いりごま	2	6	—
粉チーズ	2	6	90	練りごま	6	18	—
トマトピューレ	6	18	230	粉ゼラチン	3	9	—
トマトケチャップ	6	18	240	煎茶・番茶・紅茶(茶葉)	2	6	—
ウスターソース	6	18	240	抹茶	2	6	—
中濃ソース	7	21	250	レギュラーコーヒー	2	6	—
わさび(練り)	5	15	—	ココア(純ココア)	2	6	—
からし(練り)	5	15	—	米(胚芽精米・精白米・玄米)	—	—	170
粒マスタード	5	15	—	米(もち米)	—	—	175
カレー粉	2	6	—	米(無洗米)	—	—	180

● あら塩(並塩)ミニスプーン(1ml)=1.0g

● 食塩・精製塩ミニスプーン(1ml)=1.2g

● しょうゆミニスプーン(1ml)=1.2g

● 胚芽精米・精白米・玄米1合(180ml)=150g

● もち米1合(180ml)=155g

● 無洗米1合(180ml)=160g

2017年1月 改訂

※女子栄養大学で実測の上、キリのよい数字に丸めた量です。正確な栄養計算にあたっては『八訂 食品成分表2025』のp.352-357の5ml質量表、15ml質量表、100ml質量表を参照するか、同備考欄に記載の比重から算出してください。

出典:『八訂 食品成分表2025』(女子栄養大学出版部)

女子栄養大 食品成分表 検索

目ばかり



=

卵1個の重量 = 50g



にんじん



さつまいも



だいこん



たまねぎ

卵と同じ大きさの
魚肉・根菜・みそなども
ほぼ同じ重量になります。



さといも



じゃがいも



みそ



ひき肉

参考文献:『四訂 食品成分表』(実教出版出版部)

手ばかり



約80g

手のひらと中の
3本指にのる魚。



約100g

きざんだ根菜類を
片手いっぱい。



約15g

人差し指と親指を
まらめた大きさは
梅干し大。1椀分の
みぞ汁の味噌に。



小さじ1/5、
約1g

塩を2本の指で
つまんだ量。1回分
の卵焼きに。



小さじ1/3、
約1.7g

塩を3本の指で
つまんだ量。1椀分
のすまし汁に。



小さじ2、
約30g

塩をひとにぎりした
量。白菜1個の
漬物に約3にぎり。

参考文献:『四訂 食品成分表』(実教出版出版部)



乾物のもどし方

食品名	重量変化(倍)	もどし方
大豆	2~2.5	4~5倍の水に5~8時間つける
高野豆腐	5	50~80℃のお湯に15分つける
はるさめ	3	微温湯に20分くらいつける
干しいたけ	3~5	水に約30分つける
かんぴょう	8~10	塩でもんでからゆでる
切り干し大根	5	水に約10分つける
干しゆば	3	湯をかけて2~3分おく
わかめ	8~10	水につける
かんてん	9~10	洗って30分~1時間水につける
ひじき	6~8	水に約40分つける

参考文献:『四訂 食品成分表』(実教出版出版部)

Memo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

調味パーセントをマスターしよう

「調味パーセント」は、だれにでもいつでも同じ味つけができるように考案された「味つけの伝達・記録手段」です。作りたい分量が材料表とは違う場合に「調味パーセント」に従って調味料の分量を計算すれば、一定の味つけができて、どんな分量の材料でも同じ味つけを再現することができます。

調味パーセントとは…



料理は長い経験により味のつけ方が工夫されて、一般的に好まれる「標準の味」ができています。これを数値(%)で表したものが「調味パーセント」です(下表)。「調味パーセント」は「材料の重量に対する塩分量または糖分量の割合」で表されるので、材料も調味料もきちんと計量する必要があります。塩分量の管理が働に頼ることなくできるので、塩分制限が必要な場合にも役立ちます。

料理の調味パーセント

女子栄養大学 調理学研究室・調理科学研究室 編

料理名	調味対象	調味パーセント		メモ	
		塩分	糖分		
汁物	スープ	だし	0.2~0.5	だしの味が濃い場合は、塩分をうすくできる	
	みそ汁	だし	0.6~0.8		
	すまし汁	だし	0.5~0.7		
	けんちん汁	だし	0.6~0.7		
焼き物	魚の塩焼き	魚(一尾魚)	1~3	鮮度、魚の種類による	
		魚(切り身魚)	0.5~1		
	魚のムニエル	魚	0.5~1		
	豚肉のくわ焼き	肉	1~1.5		2~3
ハンバーグ	材料※1	0.4~0.6	※1 全材料に対して		
煮物	魚の煮つけ	魚	1.5~2※2	2~7※2	※2 鮮度、魚の種類による
	サバのみそ煮	魚	1.2~2	6~8	
	里芋の煮物	芋	0.8~1.2	4~6	
	いりどり	材料※3	1~1.2	4~6	※3 全材料に対して
	青菜の煮浸し	青菜	0.8	1	
	乾物の煮物	材料※4	1~1.5	4~15	※4 もどした材料に対して
ごはん	炊き込みごはん	米	1.5		
	すし飯	米	1~1.5※5	2~5	酢12%、※5 めしに対しては0.6~0.8%
	チャーハン	めし	0.5~0.8		油5~8%
その他	お浸し	材料※6	0.8~1		※6 ゆでる前の材料に対して
	野菜のいため物	材料※7	0.5~1	0.5	油5~10%、※7 全材料に対して
	茶わん蒸し	卵液	0.3~0.6		
	野菜の即席漬け	材料	1.5~2		

- 調味対象を把握しよう
- 汁物…だしの重量
 - 焼き物・いため物・揚げ物…材料の合計重量(一尾魚…下ごしらえ後の重量、切り身の魚…切り身の重量)
 - 煮物…だしを除いた材料の合計重量
 - ごはん…吸水前の米もしくはめしの重量

調味料の量を決める方法

1 材料の重量を量る

材料の調味直前の状態の重量を量ります。たとえば魚介や野菜ならば下ごしらえのすんだもの、汁物や煮汁の多い煮物ならば液体の重量も量ります。

2 塩分・糖分の重量 =

$$\frac{\text{材料の重量(g)} \times \text{調味パーセント(\%)}}{100}$$

各料理に適切な塩分または糖分の重量は、調味パーセントに従って、上記の式で算出します。重量をスプーン・カップの容量に換算するには、下表をご参照ください。

3 塩や砂糖以外の調味料の量を出すには

塩味は、塩のほかにしょうゆやみそでつけることもありますし、甘味は、砂糖のほかにみりんをつけることもあります。その場合も下表を使って換算します。

計量スプーン・カップによる調味料の重量および食塩相当量・糖分換算表

出典:『栄養と料理』2025年7月号(女子栄養大学出版部)

食品名	ミニスプーン(1ml)	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
*あら塩(並塩)	1g = 食塩相当量 1.0g	5g = 食塩相当量 5g	15g = 食塩相当量 15g	180g = 食塩相当量 180g
*食塩	1.2g = 食塩相当量 1.2g	6g = 食塩相当量 6g	18g = 食塩相当量 18g	240g = 食塩相当量 240g
*精製塩	1.2g = 食塩相当量 1.2g	6g = 食塩相当量 6g	18g = 食塩相当量 18g	240g = 食塩相当量 240g
*濃い口しょうゆ		6g → 食塩相当量 1g	18g → 食塩相当量 3g	230g → 食塩相当量 35g
*うす口しょうゆ		6g → 食塩相当量 1g	18g → 食塩相当量 3g	230g → 食塩相当量 35g
*淡色辛みそ		6g → 食塩相当量 0.7g	18g → 食塩相当量 2.2g	230g → 食塩相当量 28g
*上白糖		3g = 糖分 3g	9g = 糖分 9g	130g = 糖分 130g
*グラニュー糖		4g = 糖分 4g	12g = 糖分 12g	180g = 糖分 180g
減塩しょうゆ(塩分8.3%)		6g → 食塩相当量 0.5g	18g → 食塩相当量 1.5g	230g → 食塩相当量 19.1g
赤色辛みそ(塩分13.0%)		6g → 食塩相当量 0.8g	18g → 食塩相当量 2.3g	230g → 食塩相当量 29.9g
減塩みそ(塩分10.7%)		6g → 食塩相当量 0.6g	18g → 食塩相当量 1.9g	230g → 食塩相当量 24.6g
ウスターソース(塩分8.5%)		6g → 食塩相当量 0.5g	18g → 食塩相当量 1.5g	240g → 食塩相当量 20.4g
中濃ソース(塩分5.8%)		7g → 食塩相当量 0.4g	21g → 食塩相当量 1.2g	250g → 食塩相当量 14.5g
オイスターソース(塩分11.4%)		6g → 食塩相当量 0.7g	18g → 食塩相当量 2.1g	—
トマトケチャップ(塩分3.1%)		6g → 食塩相当量 0.2g	18g → 食塩相当量 0.6g	240g → 食塩相当量 7.4g
マヨネーズ(塩分1.9%)		4g → 食塩相当量 0.1g	12g → 食塩相当量 0.2g	190g → 食塩相当量 3.6g
有塩バター(塩分1.9%)		4g → 食塩相当量 0.1g	12g → 食塩相当量 0.2g	180g → 食塩相当量 3.4g
*みりんの甘味(砂糖の1/3)		みりん 6g = 砂糖 2g	みりん 18g = 砂糖 6g	みりん 230g = 砂糖 76g

*は、『第9版 調理学実習 基礎から応用』(女子栄養大学出版部)に基づく実用値です。*以外は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」の成分値および女子栄養大学で実測の上、キリのよい数字に丸めた目安の重量に基づき算出した目安量です。