

巻末資料 目次

- 旬のカレンダー……………1
- 朝田シェフパティシエによるアレンジスイーツ提案……………3
- お悩み解決コーナー……………5
- おすすめ製品のご紹介……………7
- おすすめレシピのご紹介……………9
 - ・簡単アレンジ 世界と日本の大人気スイーツ
 - ・シニアに人気の郷土料理！栃木編
- 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



病院・介護施設給食向けパンフレット



[https://my.ebook5.net/
ffa_ajinomoto/pamphlet_udf/](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/](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](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」



<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ケの
ご紹介です！

[https://youtu.be/
604lWzwcxg](https://youtu.be/604lWzwcxg)

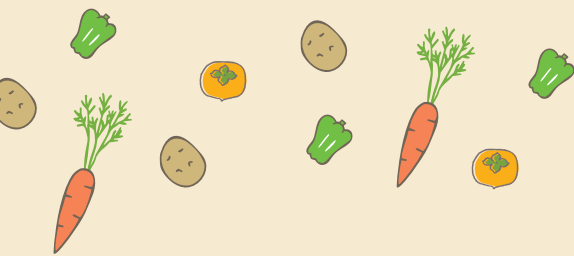


調理のポイントと製品特長を動画で解説

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

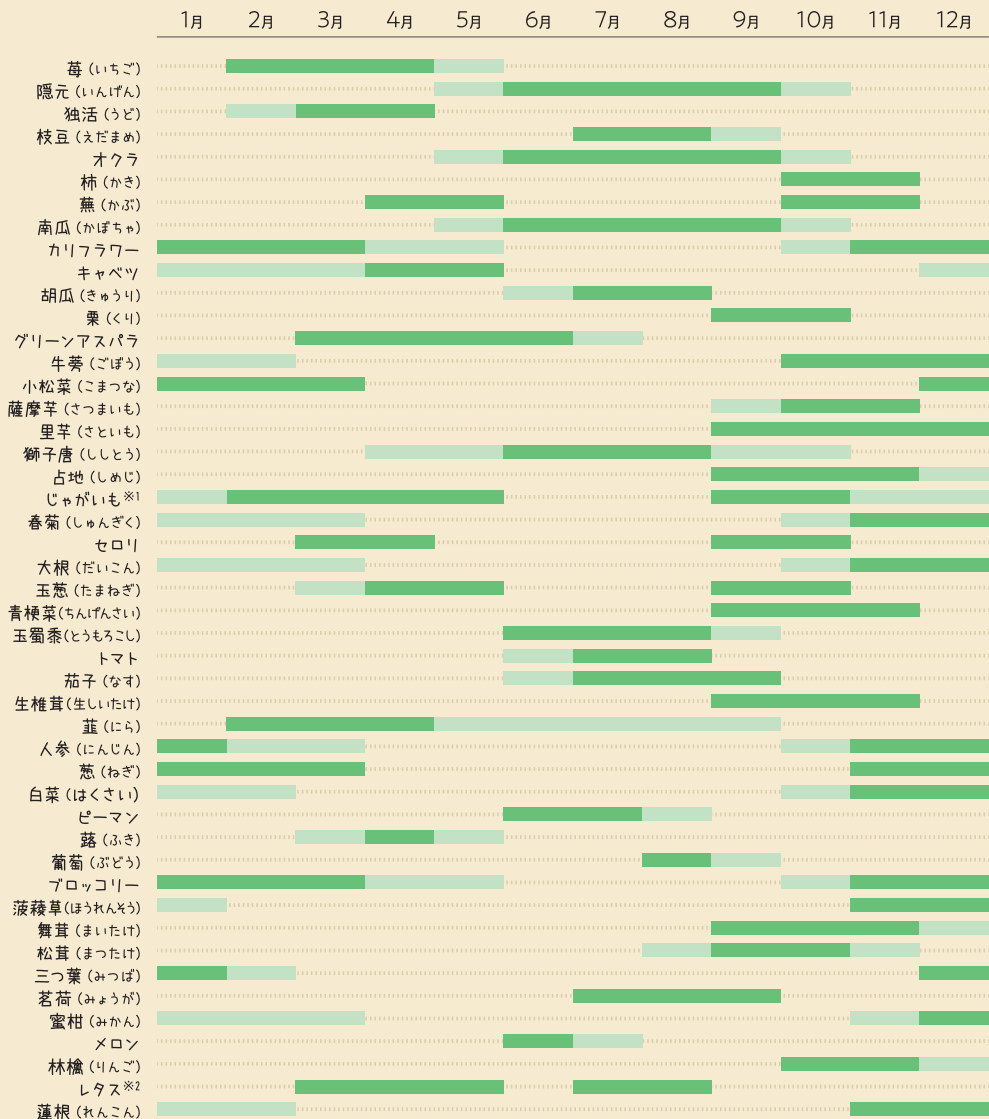


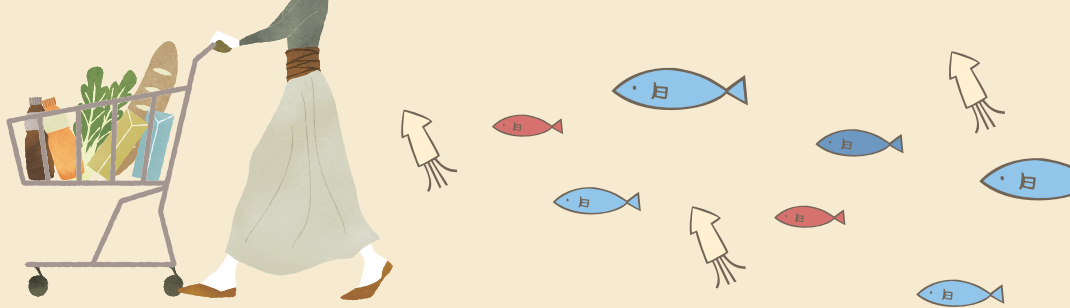
旬のカレンダー

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！

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

※3… 11~2月は養殖もの、6~9月は天然もの



• 魚介類 <https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/corner/event/calender/fish/>

朝田シェフ
パティシエ
による

アレンジスイーツ提案

朝田シェフパティシエ実演 /

カット方法別クリーム絞り方

カット方法・口金・絞り方を変えるだけでバリエーションを増やすことができます。朝田シェフパティシエが実演でクリームの絞り方をご提案いたします。

朝田シェフパティシエ

洋菓子のワールドカップ「クープ・デュ・モンド・ドゥ・ラ・パティスリー」で準優勝された世界的パティシエ



絞り口金

カットする
前に絞る
パターン



カットした
後に絞る
パターン



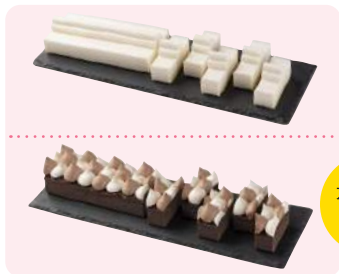
動画



星口金



丸口金



+αの
アレンジで
華やかさ
アップ!



バラ口金



チョコ・チーズは
やっぱり大人気!

1位	チーズケーキ	21.9%
2位	ショートケーキ	19.8%
3位	チョコレートケーキ	15.2%
4位	モンブラン	15.0%
5位	シュークリーム	6.5%

(21年2月 マイナビ会員男女500人対象)



味の素冷凍食品はこだわりの技術

チョコレートケーキのこだわり

チョコレート原料にとことんこだわり、メニューに最も

レシピ
で使用



GFC496
ロールケーキ ショコラ
(生チョコレート使用)



GFC520 フリーカットケーキ
ショコラムース
(ベルギー産チョコレート使用)

●材料(1本分)

「GFC510 フリーカットケーキ レアチーズ
(北海道産クリームチーズ使用)」… 1本
※解凍せず冷凍のまま使用

いちご… 10～15粒

A[ゼリーの素… 6g、グラニュー糖… 35g]

B[水… 300ml]

●作り方

- 1 Aのゼリーの素とグラニュー糖を混ぜ合わせる
- 2 Bの水を人肌くらいまで温める
- 3 2に1をダマにならないように少しずつ混ぜ合わせる
- 4 3を軽く沸騰させ、40℃くらいまで冷やす

5 いちごを細かく切る

6 ゼリーにいちごの色がにじまないように、いちごの水分をキッチンペーパーでとる

7 レアチーズケーキに6のをせる



フリーカットケーキ レアチーズを使用した /
いちごゼリーのせ レアチーズケーキ



8 4を冷凍状態のままのレアチーズケーキに1/3流し込む

9 冷蔵庫に1～3分入れ固める

8～9を同様に2回繰り返す。いちごは全部隠れないでOK

10 ゼリーが固まれば完成



ロールケーキ ショコラを使用した /
ブッシュドノエル



●材料(1本分)

「GFC496 ロールケーキ ショコラ
(生チョコレート使用)」… 1本

チョコレートクリーム… 150ml

ココアパウダー・粉糖… 少々 トッピング… お好み

●作り方

1 チョコレートクリームをロールケーキショコラ全部を覆うように塗る



2 三角コームを
使用して
模様をつける

なければ
フォークで代用
可能です!



3 端は斜めにカットする
※左右のカット方向を逆にすると、置いた時に安定する



4 ココアパウダーと粉糖をまばらにかける



5 ケーキののっていないお皿の部分に粉糖をかける



6 クリスマスの飾りをトッピングして完成

既製品を使用して
効率UP

で濃厚なチョコ・チーズ風味を実現!

チーズケーキのこだわり

適したレシピを実現!

乳原料を使いこなし、メニューに最も適したレシピを実現!



GFC514 フリーカットケーキ
オペラ
(ベルギー産チョコレート使用)



GFC510 フリーカットケーキ
レアチーズ
(北海道産クリームチーズ使用)



GFC509 カット済みケーキ
レアチーズ
(北海道産クリームチーズ使用)



GFC507 カット済みケーキ
バイクドスフレチーズ
(北海道産クリームチーズ使用)



お悩み解決 コーナー

カラフルに寄せられた
病院・介護施設にお勤めの方の
お悩みについて、専門家が
わかりやすくアドバイスします。
ぜひ、日々の業務にお役立てください。

アドバイスご協力：管理栄養士 長山尚子さん



お悩み① 〈大分県の有料老人ホームにお勤めのK様より〉

厨房業務のワンオペレーション状態や食材の価格高騰を受け、業者発注ではなく自分で食材を調達するケースもあります。献立を練り直す時間がとれず、サイクル献立の活用、同じ食器の使用等、献立のマンネリ化を感じています。また、パンフレットが手元にあると嬉しいです。



解決のご提案①

パンやヨーグルトなど、スーパーで調達した方が安いケースもありますよね。マンネリの打破にはぜひ高齢者施設の方に人気の減塩副菜や簡単調理の主菜、行事食などを沢山ご紹介しています、「味の素KK業務用商品サイト」(病院・高齢者施設向け)ページをご覧ください。[味の素 病院・高齢者施設向け](#) **検索**

またアレンジ次第で色々なメニューになる当社の大人気のあわせるシリーズもオススメです。「味の素冷凍食品の病院・介護施設給食向けパンフレット」のご要望もお気軽にお問合せください。※製品パンフレットのご要望先は「巻末資料 目次ページ」をご参照ください。



スイーツで
華やかに
(自然解凍)

大人気のあわせるシリーズ 500g/袋



GFD859 あわせるデザート
(やわらか わらびもち)食物繊維



GFD858 あわせるドルチェ
(なめらか ティラミス)



GFD700
あわせるゼリー
(とちおとめ莓
果汁入り)
鉄分強化、
食物繊維入り



GFC409
あわせるゼリー
(ピーチ)



黒みつきなこ



フルーツあんみつ風



袋からしぼって ディッシャーですくって



GFC408
あわせるゼリー
(マスカット)



お悩み② 〈東京都の病院にお勤めのK様より〉

献立を作成する時に、常に食材予算とのバランスに悩みます。また調理師さんによって作り方が違うので、新しいメニューを導入する時は、どのような調理工程で行う前提が良いのか把握することが難しいです。

解決のご提案②

出来上がりのイメージを伝えましょう。盛りつけイメージの絵をかいったり、イラストが苦手ならレシピ雑誌の切り抜きでもなんでも良いと思います。例えば『きぬさやはさっと火を通す』など簡単なコメントを添えるのも効果的です。また全品変更すると慌ててしまうので、新メニューを作るときは、メインだけ変える、サラダだけ変えるなど、1品ずつ変えると良いと思います。



お悩み③ 〈兵庫県のある病院にお勤めのM様より〉

求人を出しても応募はなく、離職希望の方を引き留めつつ、新しい方が入ってこないため、常に人手不足です。そのため、考案した献立がややこしいと調理師さんに言われ、なるべく簡単なものにしなければなりません。

解決のご提案③

人手不足の問題を抱えている施設はとても多いと思います。可能な限り同じオペレーションの献立を考えたり、食材の一部を加工品にすることで調理工程の簡略化を目指すのは如何でしょうか。1から作るのが面倒なメニューはぜひ加工食品をご活用ください。例えば白和えを少量つくるのは大変だから白和えのものを使うなど、ロールキャベツ、餃子は手作りが大変だと思うので、冷凍食品をご活用頂くなど、状況に応じて、ぜひ手間を省いてください！

調理工程の簡略化を応援！



蒸すだけ！

(自然解凍も可)
GS176
THE高速調理
海老のせ焼売



焼くだけ！

(自然解凍も可)
GC785 スチコン
deクリーミー
コロック(かに入り)



焼くだけ！

GFA093
フリーカット
ラトウイユの
キッシュ



簡便調理で
時間と時間を削減



おすすめ製品のご紹介

ボイリングパック



区分 容易にかめる

GB016
大豆ボール
(テリヤキタレ入り)



GX346
ミニ照り焼チキン



GX364
照焼チキン(もも)50



GX066
ミニチキン(甘酢だれ)



GX067
ミニチキン(味噌だれ)



GB007
ミートボール
(甘酢あんかけ)



区分 容易にかめる
GA195
なめらか豆腐がんもふくめ煮
(ボイリングパック)



区分 容易にかめる
GA216
豆腐入りやわらか肉詰めいなり
(ボイリングパック)



区分 容易にかめる

GZ231
やわらかさつまいもの
レモン煮



GZ200
ビーンズミックス



区分 容易にかめる

GZ232 三元豚のやわらか煮込みロールキャベツ 400g(ボイリングパック)
GZ233 三元豚のやわらか煮込みロールキャベツ 700g(ボイリングパック)

ステコン調理



区分 容易にかめる

GG147
やわらか焼ぎょうざ
(ニンニク抜き)(焼調理済)



GG149
袋入り焼ギョーザ24
(ニンニク抜き)(卵・乳原料不使用)



区分 容易にかめる

GH176
やわらか豆腐寄せハンバーグ
(国産大豆の豆腐使用)



GX346
ミニ照り焼チキン



区分 容易にかめる

GH174
ミートローフ
(ポテトサラダ入り)



区分 容易にかめる

GR117
かにと錦糸卵の彩り
やわらかしんじょう(フリーカット)



区分 容易にかめる

GA216
豆腐入りやわらか肉詰めいなり
(ボイリングパック)



区分 容易にかめる
GR118
やわらか七種の
野菜しんじょう(フリーカット)

ボイリングパック

自然解凍

スチコン調理

で効率よく提供できる製品のご提案です。

自然解凍



GS132 やわらか豆腐しゅうまい(Fe)
GS133 やわらかほうれん草しゅうまい(Fe)
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)



GS168
袋入り海鮮大焼売



GS169
袋入り大焼売



GX066
ミニチキン(甘酢だれ)



GX067
ミニチキン(味噌だれ)



GR117
かにと錦糸卵の彩り
やわらかしんじょう(フリーカット)



GA195
なめらか豆乳がんもふくめ煮
(ボイリングパック)



GA216
豆腐入りやわらか肉詰めいなり
(ボイリングパック)



GR118
やわらか七種の野菜
しんじょう(フリーカット)



GR119 やわらか
キャベツとひき肉の
重ね蒸し(フリーカット)



GZ236
蓮根の挟み揚げ(鶏)



GFA094
うらごしさつまいも



GZ200
ビーンズミックス



GX355
やわらか若鶏もも炭火焼



GX043 やわらか鶏もも唐揚げ
GX044 やわらか鶏もも唐揚げ
(30個入り)



GX066
ミニチキン(甘酢だれ)



GX067
ミニチキン(味噌だれ)



GR119
やわらかキャベツと
ひき肉の重ね蒸し(フリーカット)



GZ236
蓮根の挟み揚げ(鶏)



GS132 やわらか豆腐しゅうまい(Fe)
GS133 やわらかほうれん草しゅうまい(Fe)
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)



簡単アレンジ 世界と日本の大人気スイーツ

イタリア



ティラミス風マリトッツォ

●材料(1人分)

ホワイトブレッド…12g
 「GFD858 あわせるドルチェ
 (なめらか ティラミス)」(解凍する)…13g
 インスタントコーヒー…0.1g

●作り方

- 1 ホワイトブレッドは斜め横から切り込みを入れる。
- 2 1に袋のまま、よくもんだ「あわせるドルチェ(なめらか ティラミス)」を袋から絞り、テーブルナイフでならし、茶こしでインスタントコーヒーをふるう。

タイ



タイ風ぜんざい

●材料(1人分)

A 調整豆乳…60ml A 砂糖…2g
 「GFC314 水菓子 白桃羹(フリーカット)」
 (半解凍する)…1/30本(12g)
 B マンゴーダイスカット缶…10g B うぐいす豆…10g

●作り方

- 1 鍋にAを入れて火にかけて、砂糖が溶けたら火を止めて、冷やしておく。
- 2 器にカットした「水菓子 白桃羹」とBを入れ、1を注ぐ。

メキシコ



パステルカルローダ

●材料 1本分(18人分)

「GFC510 フリーカットケーキ レアチーズ
 (北海道産クリームチーズ使用)」…1本
 A みかんジャム…180g A レモン果汁…2g
 クッキー(砕く)…9g

●作り方

- 1 ボウルにAを合わせる。
- 2 凍ったままの「フリーカットケーキ レアチーズ」を18等分にカットし、器に盛り解凍させる。1をのせてクッキーを散らす。

韓国



黒ごまようかん

●材料(1人分)

「GFD194 やわらか水ようかん(こしあん)」(解凍する)…1個
 冷凍ホイップクリーム(解凍する)…10g
 A すりごま(黒)…3g
 A 調合ごま油…1g

●作り方

- 1 Aをまぜ、ホイップクリームと合わせ、絞り袋に入れ、「やわらか水ようかん(こしあん)」にトッピングする。

茨木



いもようかん

●材料(1人分)

「GFD196 やわらか水ようかん(芋)」(解凍する)…1個
 A つぶあん…20g
 A 冷凍ホイップクリーム(解凍する)…3g
 A いらごま(黒)…0.1g

●作り方

- 1 「やわらか水ようかん(芋)」にAをそれぞれトッピングする。

沖縄



マンゴーレアチーズケーキ

●材料 1本分(18人分)

「GFC510 フリーカットケーキ レアチーズ
 (北海道産クリームチーズ使用)」…1本
 A 水…150ml A 牛乳…70ml
 マンゴープリンの素…54g

●作り方

- 1 鍋にAを入れて火にかけて、沸騰する前にマンゴープリンの素を入れて完全に溶かす。
- 2 1を粗熱が取れるまで冷やし、半解凍した「フリーカットケーキ レアチーズ」に流して冷蔵庫で解凍しながら冷やし固める。2をカットし、器に盛る。



シニアに人気の郷土料理！

会話のきっかけになる
郷土料理を教えて！

栃木編

けんちん汁

ストロベリーケーキ

餃子と付け合わせ

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のにせ、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・しょうゆで味を調べ、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 レアーストロベリー」を20等分に切る。
- 2 ホイップクリームといちごで飾る。

餃子と付け合わせ

- 1 「やわらか焼きようざ」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、器に盛り付ける。
- 6 5に4をかける。

● 材料(1人分) 【餃子と付け合わせ】「GG147 やわらか焼きようざ(ニンニク抜き)(焼調理済)」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】「GFC472 フリーカットケーキ レアーストロベリー(栃木県産とちおとめ苺果汁使用)」約24g/いちご 7g/ホイップクリーム 3g

[エネルギー 636kcal/たんぱく質 27.4g/脂質 34.5g/炭水化物 85g/食物繊維 4.5g/食塩相当量 3.8g(1人分当たり)]

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) 実測値

女子栄養大学で実測の上、キリのよい数字に丸めた目安量です。

食品名	小さじ1 (5ml)	大きじ1 (15ml)	1カップ (200ml)	食品名	小さじ1 (5ml)	大きじ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	ナンブラー	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	—
トマトビュレ	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

目ばかり



卵1個の重量 = **50g**

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。



にんじん



さつまいも



だいこん



たまご



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
まるめた大きさは
梅干し大。
1碗分のみそ汁の
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碗分
のすまし汁に。



大きじ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」ができて上がっています。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。塩分量の管理が勘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

調味料の量を定める方法

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

II

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

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

食品名	ミニスプーン(1mℓ)	小さじ(5mℓ)	大きじ(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」(女子栄養大学出版社)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、きり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。

出典:『栄養と料理』2023年7月号(女子栄養大学出版社)