

# 簡単 レシピ集2



令和3年度  
公益社団法人

熊本県栄養士会  
御船地域事業部





## ～ 目 次 ～

### 《パッククッキング集》

❁ パッククッキングとは？	2
1. ご飯	3
2. 豚ばら肉と玉ねぎのさっぱり蒸し	4
3. 筑前煮	5
4. 親子煮	6
5. ツナ入りオムレツ	7
6. さばのみそ煮	8
7. ツナとじゃがいもの煮つけ	9
8. じゃがいもと人参の金平	10
9. さつまいものミルク煮	11
10. 蒸しパン	12

### 《いろいろ使えるソース集》

1. 和風ごまソース	14
2. らっきょうソース	14
3. ケチャップソース	15
4. マヨネーズソース	15
5. オレンジソース	16

### 《参考資料・豆知識》

1. 計量スプーン・計量カップによる食品の重量 (g)	18
2. 容量 (mL) 当たりの重量 (g) 表 (100選)	
【管理栄養士・栄養士向け】	19

# パッククッキング集



# ～パッククッキング～



## パッククッキングとは？

パッククッキングとは、食材をポリ袋に入れて加熱する調理法です。  
メリットとして、

- ❖ 少ない調味料で味付けできる
- ❖ 一つのお鍋で複数の料理を作ることができる
- ❖ 一人分も簡単に作ることができる
- ❖ 栄養やうまみを逃がさない
- ❖ ポリ袋のまま食べることができるので食器が汚れず片付けが簡単などがあります。

## パッククッキングの基本の作り方

### 【準備する物】

- ・ポリ袋

【**高密度ポリエチレン**】表示のあるもの（半透明、シャカシャカタイプ）

- ・食材、調味料
- ・水
- ・鍋（電気ポット）
- ・はさみ

### 【作り方】

- ①ポリ袋に食材や調味料を入れる。
- ②袋の中の空気を抜いて口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れて加熱する。  
（電気ポットは98℃設定）



耐熱皿などを敷いたり、ざるを入れたりして、お鍋の底にポリ袋が触れないように注意して！

空気を抜くには、水圧を利用すると簡単！加熱するとポリ袋が膨らむので、上の方でしっかり結んでおきましょう。

# 1. ご飯

【パッククッキング】

材 料 (1人分)

～ご飯～

米 0.5 合 (75g)

水 110 mL



～全粥～

米 40 g

水 200 mL (米重量の5倍)

## ご飯1人分の栄養成分表示

エネルギー	257 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	0.7 g
炭水化物	58.2 g
食塩相当量	0 g

## 全粥1人分の栄養成分表示

エネルギー	137 kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	0.4 g
炭水化物	31.0 g
食塩相当量	0 g

## 【作り方】

- ① 洗米したお米と分量の水をポリ袋に入れ、30分ほど置く。
- ② ①の空気を抜き、上部を結び、沸騰した鍋に入れ、20分ほど加熱する。
- ③ 火を止め10分ほど蒸らす。

※【パッククッキング基本の作り方】参照



## 一口メモ

○水の量を変えることで、ご飯の硬さが調整できます。

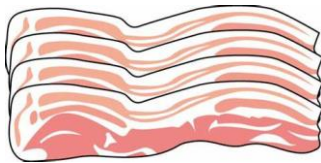
○水の代わりに野菜ジュースを使用したり、具材を加えたりするとピラフや炊き込みご飯としても楽しめます！

【パッククッキング】

## 2. 豚ばら肉と玉ねぎのさっぱり蒸し

### 材 料 (1人分)

豚ばら薄切り肉	75 g	
玉ねぎ	1/4 個	(50 g)
ぽん酢しょうゆ	大さじ 1	(17 g)
黒こしょう (お好みで)	ひとつり~ふたふり	
レタス	1/2 枚	(15 g)
ミニトマト	2 個	(26 g)



### 1人分の栄養成分表示

エネルギー	298 kcal
たんぱく質	12.3 g
脂質	26.4 g
炭水化物	8.4 g
食塩相当量	1.4 g

### 【作り方】

- ① 豚ばら肉は、食べやすい大きさに切り、玉ねぎは、薄切りにする。
- ② ①をポリ袋に入れて、ぽん酢しょうゆを加えよく混ぜる。
- ③ ②の空気を抜き、上部を結び、沸騰した鍋に入れ、20分ほど加熱する。

### ※【パッククッキング基本の作り方】参照

- ④ ポリ袋から取り出して皿に盛り、お好みで黒こしょうをかける。
- ⑤ 付け合せにレタスとミニトマトを飾る。

### ー口メモ

- 豚肉と玉ねぎだけで簡単に主菜が作れます。
- 豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、玉ねぎにはビタミンB1の吸収を助けるはたらきがあるため、一緒に食べると疲労回復に役立つと言われています。
- ぽん酢しょうゆは、ゆず・かぼす・レモンなどお好みで、又は、季節によっても味の変化を楽しめます。

### 3. 筑前煮

【パッククッキング】

#### 材 料 (1人分)

筑前煮(水煮)	1/2 袋	(78 g)
やきとり缶詰(たれ味)	小 1 缶	(60 g)
水	50 mL	

#### 1人分の栄養成分表示

エネルギー	135 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	4.8 g
炭水化物	11.5 g
食塩相当量	1.3 g



#### 【作り方】

- ① ポリ袋に材料を全て入れ、全体をなじませる。
- ② ①の空気を抜き、上部を結び、沸騰した鍋に入れ、20分ほど加熱する。

※【パッククッキング基本の作り方】参照



#### 一口メモ

- 水煮野菜を使用することで時短になります。
- かむ力が低下している方には、材料を小さく薄く切るか、大根や芋類など軟らかく煮えるものに変更すると良いでしょう。
- 盛り付ける時、煮汁の量を調整すると減塩できます。



## 4. 親子煮

【パッククッキング】

### 材 料 (1人分)

やきとり缶詰 (たれ味)	1/2 缶	(40 g)
玉ねぎ	1/5 個	(40 g)
卵	1 個	(50 g)
濃口しょうゆ	小さじ 1/2	(3 g)
こねぎ (小口切り)	大さじ 1	(5 g)

### 1人分の栄養成分表示

エネルギー	156 kcal
たんぱく質	14.2 g
脂質	8.2 g
炭水化物	7.4 g
食塩相当量	1.5 g



### 【作り方】

- ① 玉ねぎは、薄切りにする。
- ② 卵と濃口しょうゆをポリ袋に入れて、ほぐす。
- ③ ②に玉ねぎとやきとりの缶 (たれも含む) を加えて、全体をなじませる。
- ④ ③の空気を抜き、上部を結び、沸騰した鍋に入れ、20分ほど加熱する。

※【パッククッキング基本の作り方】参照

- ⑤ こねぎを小口切りにし、上に散らす。



### 一口メモ

- 玉ねぎは、卵をほぐしてから入れた方がなじみます。
- 親子煮をご飯にのせると親子丼になります。

## 5. ツナ入りオムレツ

【パッククッキング】

### 材 料 (1人分)

卵	1 個	(50 g)
ツナフレーク缶詰 (油漬け)	1/3 缶	(20 g)
トマトケチャップ	大さじ 1	(17 g)



### 1人分の栄養成分表示

エネルギー	142 kcal
たんぱく質	9.9 g
脂質	9.4 g
炭水化物	4.9 g
食塩相当量	0.9 g

### 【作り方】

- ① 卵とツナ缶をポリ袋に入れ、もんでよく混ぜる。
- ② ①の空気を抜き、上部を結び、沸騰した鍋に入れ、10分ほど加熱する。

※【パッククッキング基本の作り方】参照

- ③ お好みにトマトケチャップをかける。



### ー口メモ

○卵に含まれる“レシチン”や“コリン”は、認知症予防など、“記憶”に深くかかわるといわれています。

○ツナの原材料は、まぐろやかつおで、使われている油は植物性。旨味も栄養も溶け込んでいるので捨てずに利用しましょう。エネルギーダウンをしたい方は、水煮を使ってみて！

## 6. さばのみそ煮

【パッククッキング】

### 材 料 (1人分)

さば缶詰 (みそ煮)	1/2 缶	(80 g)
えのきだけ	1/4 袋	(20 g)
白ねぎ	10 cm	(30 g)



### 1人分の栄養成分表示

エネルギー	186 kcal
たんぱく質	13.9 g
脂質	11.1 g
炭水化物	9.3 g
食塩相当量	0.9 g



### 【作り方】

- ① えのきだけの石づきを落とし、半分～1/3に切る。
- ② 白ねぎは、3～4 cmの斜め切りにする。
- ③ ポリ袋にえのきだけとさばと煮汁を入れ、全体をなじませる。
- ④ ③の空気を抜き、上部を結び、沸騰した鍋に入れ、10分ほど加熱する。

※【パッククッキング基本の作り方】参照



### ー口メモ

○さば缶は、しょうゆ煮・カレー煮・トマト煮など、色々な味が出ています。  
味付きのものは、野菜を入れるだけでバランスのとれた1品になります。  
○さばに豊富に含まれるEPAやDHAは、血液をサラサラにし、中性脂肪やコレステロールをコントロールするのに関係すると言われています。

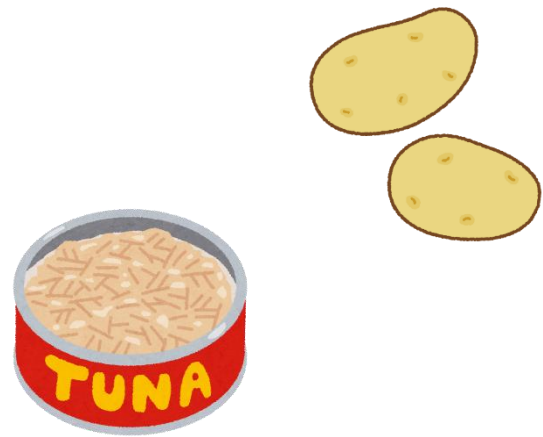
## 7. ツナとじゃがいもの煮つけ 【パッククッキング】

### 材 料 (1人分)

じゃがいも	小 1 個	(100 g)
玉ねぎ	1/4 個	(50 g)
ツナフレーク缶詰 (油漬け)	1/2 缶	(35 g)
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ 1	(6 g)

#### 1人分の栄養成分表示

エネルギー	175 kcal
たんぱく質	8.8 g
脂質	7.8 g
炭水化物	22.7 g
食塩相当量	0.9 g



### 【作り方】

- ① じゃがいもは、皮をむき一口大 (3cm 角程度) に切る。  
玉ねぎは、2cm 角に切る。
- ② ポリ袋に①とツナ缶 (汁ごと)、めんつゆを入れ、全体をなじませる。
- ③ ②の空気を抜き、上部を結び、沸騰した鍋に入れ、30分ほど加熱する。

※【パッククッキング基本の作り方】参照

### 一口メモ

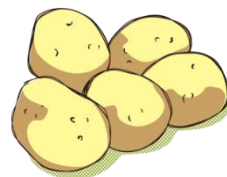
- 玉ねぎに含まれる硫化アリルには、血液が固まるのを防いだり、血圧や血糖値、悪玉コレステロールを調整したりするなどの働きがあるとされています。
- じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているため熱に強く、調理による損失が少ないのが特徴です。また、ポリ袋で作るため、煮汁に溶け出る量も抑えることができます。

## 8. じゃがいも与人参の金平

【パッククッキング】

### 材 料 (1人分)

じゃがいも	小 1/2 個	(50 g)
人参	2~3 cm	(25 g)
酒	大さじ 1・1/2	(23 g)
砂糖	小さじ 1/2	(2 g)
みりん	小さじ 1/2	(3 g)
濃口しょうゆ	小さじ 1	(6 g)
和風だしの素(顆粒)	小さじ 1/4	(0.8 g)
白ごま	小さじ 1/3	(1 g)



### 【作り方】

- ① じゃがいも与人参は、細切りにし、人参は、じゃがいもより細めに切る。
- ② ①をポリ袋に入れて、白ゴマ以外の調味料を加えて、全体をなじませる。
- ③ ②の空気を抜き、上部を結び、沸騰した鍋に入れ、10分ほど加熱する。

### 1人分の栄養成分表示

エネルギー	90 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	1.2 g
炭水化物	16.5 g
食塩相当量	1.7 g

### ※【パッククッキング基本の作り方】参照

- ④ 鍋から取り出し、10分ほど袋のまま味をしみこませる。
- ⑤ 器に盛り、白ごまをかける。

### ーロメモ

- じゃがいもには、ビタミンCとカリウムが多く含まれています。カリウムには、余分な塩分(ナトリウム)を排泄する働きがあり、血圧の調整にも関係していると言われています。
- 人参には、β-カロテンが多く含まれ、体内で必要な量だけ脂溶性のビタミンAに変換されます。油と一緒にとる事で吸収を良くするため、ごま油やオリーブオイルなどを加えると◎
- セロリを加えても食感や味に変化が付けられます。

## 9. さつまいものミルク煮

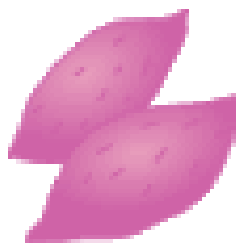
【パッククッキング】

### 材 料 (1人分)

さつまいも	小 1/2 本	(50 g)
牛乳	大さじ 1・2/3	(26 g)
砂糖	小さじ 1/2	(2 g)

### 1人分の栄養成分表示

エネルギー	157 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	1.1 g
炭水化物	37.1 g
食塩相当量	0 g



### 【作り方】

- ① さつまいもは、皮をむき、1 cm 程度の厚さに切る。
- ② ポリ袋に材料を全て入れ、全体をなじませる。
- ③ ②の空気を抜き、上部を結び、沸騰した鍋に入れ、20分ほど加熱する。

※【パッククッキング基本の作り方】参照



### 一口メモ

- さつまいもは、大きいと加熱にムラが生じるので、なるべく小ぶりのものを選んだり、小さめに切ったりすることが、おいしく作るコツです。
- 鍋で調理するのとは違い、噴きこぼれや焦げ付きの心配がありません。
- さつまいもには、食物繊維が多く含まれ、便秘の解消に役立つと言われています。

# 10. 蒸しパン

【パッククッキング】

## 材 料 (1人分)

ホットケーキミックス粉	大さじ 3・2/3	(30 g)
ひじきの炒め煮 (お弁当用・冷凍)	2/3 個	(10 g)
ツナフレーク缶詰 (油漬)	1/7 缶	(10 g)
水	大さじ 2	(30 g)

### 1人分の栄養成分表示

エネルギー	143 kcal
たんぱく質	4.4 g
脂質	3.8 g
炭水化物	23.3 g
食塩相当量	0.5 g



## 【作り方】

- ① ポリ袋に材料を全て入れ、全体をなじませる。
- ② ①の空気を抜き、上部を結び、沸騰した鍋に入れ、20分ほど加熱する。

※【パッククッキング基本の作り方】参照

## 一口メモ

- 冷凍保存も可能なため、まとめて作り置きできます。
- ひじきには、食物繊維が多く含まれており、便秘の解消に役立つとされています。
- エネルギーを抑えたい方には、水煮やエネルギーカットタイプのツナフレーク缶がおすすりめです。

# いろいろ使える ソース集





# 1. 和風ごまソース

材料 (ソース50mL 程度分)


すりごま	大さじ	2/3
ぽん酢しょうゆ	大さじ	2
ごま油	大さじ	2/3
砂糖	小さじ	2/3

ソース50mL の栄養成分表示

エネルギー	145	kcal
たんぱく質	3.1	g
脂質	11.9	g
炭水化物	7.4	g
食塩相当量	2.7	g

【和風ごまソースを使った料理】

- ❁ 豆腐 (冷奴・湯豆腐)
- ❁ 蒸し鶏
- ❁ 豚しゃぶ

ー口メモ 

○ごまには、肝臓の働きを良くし、肌の水分や油分・弾力を取り戻すなどの美肌にも関係がある成分が含まれていると言われています。



# 2. らっきょうソース

材料 (ソース50mL 程度分)

らっきょう甘酢	大さじ	2
甘酢漬けらっきょう (粗みじん)		2 個
みそ	小さじ	2


ソース50mL の栄養成分表示

エネルギー	70	kcal
たんぱく質	1.3	g
脂質	0.7	g
炭水化物	13.9	g
食塩相当量	2.0	g

【らっきょうソースを使った料理】

- ❁ 豚肉のらっきょうソースかけ
- ❁ 冷奴のらっきょうソースかけ
- ❁ キャベツときゅうりの和え物  
(ソースを和え衣として使用)



ー口メモ 

○らっきょうに含まれるジアリルジスルフィドには、抗酸化作用や抗菌作用が期待されています。

### 3. ケチャップソース

材料 (ソース50mL 程度分)

トマトケチャップ 大さじ 3  
ウスターソース 大さじ 1/2



【ケチャップソースを使った料理】

- ❁ 豚肉と玉ねぎのケチャップソテー
- ❁ タラのイタリアンソテー
- ❁ ひき肉とじゃが芋の洋風そばろ炒め
- ❁ 人参と玉ねぎのミネストローネ




### 4. マヨネーズソース

材料 (ソース50mL 程度分)

マヨネーズ 大さじ 1・1/2  
めんつゆ 大さじ 1・1/2  
(ストレート)  
すりごま 大さじ 1



【マヨネーズソースを使った料理】

- ❁ イカと野菜のマヨ炒め
- ❁ 鮭のマヨソース焼き 
- ❁ 厚揚げのマヨソース焼き
- ❁ 他にも、フライに添えたり、和え物に！

ソース50mL の栄養成分表示


エネルギー	66 kcal
たんぱく質	0.9 g
脂質	0.1 g
炭水化物	16.8 g
食塩相当量	2.4 g

ーロメモ 

○トマトには、うま味成分であるグルタミン酸が含まれているので、ケチャップを使うと、うま味が引き立ちます。少量でもしっかり味を感じることができるので、減塩につながります。

ソース50mL の栄養成分表示

エネルギー	212 kcal
たんぱく質	2.9 g
脂質	21.4 g
炭水化物	5.0 g
食塩相当量	1.3 g

ーロメモ 

○マヨネーズは、少量でも効率よくエネルギーやたんぱく質を補給することができ、同量のしょうゆやみそより塩分量が少ないので、減塩することができます。

また、マヨネーズで和えることで、パサつきを抑え、飲み込みやすくすることができます。

## 5. オレンジソース



材料 (ソース50mL 程度分)

A	[	100%オレンジジュース	大さじ 2
		砂糖	大さじ 1
		酢	小さじ 2
		塩	少々
B	[	片栗粉	小さじ 1/2
		水	小さじ 1

### 【作り方】

- ① 小さな鍋に A を混ぜ合わせ、中火で一煮立ちさせ、一度火を止める。
- ② B の水溶き片栗粉を入れ、火をつけ、とろみがついたら出来上がり。

### 【オレンジソースを使った料理】

- ❁ 豚肉のムニエル
- ❁ 魚のムニエル
- ❁ 生野菜サラダ
- ❁ 蒸しパン



### ソース50mLの栄養成分表示

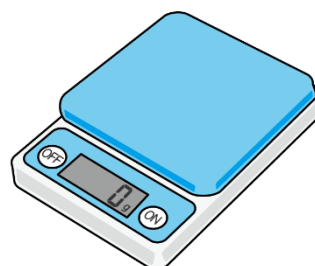
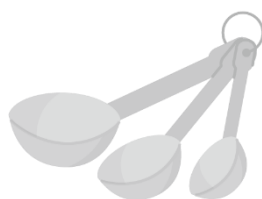
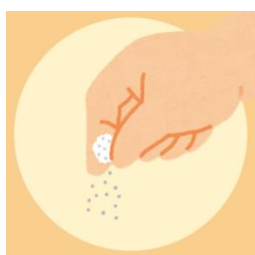
エネルギー	64 kcal
たんぱく質	0.2 g
脂質	0.0 g
炭水化物	15.0 g
食塩相当量	0.2 g

### 一口メモ

○オレンジの色と酸味が食欲をそそります。パインやグレープフルーツなど100%ジュースなら何でもOK。ブドウジュースやニンジンジュースなど、いろいろな色と味のバリエーションを楽しんでみてください。

# 參考資料

## • 豆知識



		計量スプーン・計量カップによる食品の重量 (g)						
食品名	小さじ 5mL	大さじ 15mL	カップ 200mL	食品名	小さじ 5mL	大さじ 15mL	カップ 200mL	
水	5	15	200	小麦粉	3	8	110	
酒	5	15	200	生パン粉	1	2	30	
本みりん	6	18	230	乾燥パン粉	1	3	40	
みりん風調味料	6	19	250	上新粉	3	10	130	
食塩	6	18	240	米粉	3	9	120	
並塩 (あら塩)	5	14	180	片栗粉	3	10	130	
酢	5	15	200	コーンスターチ	3	8	100	
しょう油	6	18	240	油	5	14	180	
みそ	6	17	230	マヨネーズ	5	14	190	
上白糖	3	10	130	フレンチ ドレッシング	6	17	230	
グラニュー糖	5	14	180	ウスターソース	6	18	240	
粉糖	2	6	80	トマトピューレー	5	16	210	
はちみつ	7	21	280	トマトケチャップ	6	17	230	
ジャム	6	19	250	ミートソース (缶詰、レトルト)	5	16	210	
マーマレード	7	20	270	トマトジュース 缶詰	5	16	210	
小豆 (乾)	4	12	160	果実濃縮 還元ジュース	5	16	210	
ゆで小豆缶詰	6	19	250	顆粒和風だし	3	10	130	
大豆 (乾)	3	10	130	カレー粉	2	6	80	
きな粉	2	5	70	ベーキング パウダー	4	11	150	
いりごま	3	10	130	粉ゼラチン	3	10	130	
練りごま	5	16	210	抹茶 (粉末)	3	8	110	
普通牛乳	5	16	210	昆布茶 (粉末)	3	8	100	
生クリーム (動物性)	5	16	210	紅茶 (茶葉)	2	6	60	
脱脂粉乳	2	7	90	純ココア	2	7	90	
コーヒーホワイト ナー (粉、植物性)	2	6	80	インスタント コーヒー	1	3		
粉チーズ	2	6	90					
米	4	13	170	1合 (180ml) = 150g				

※豆知識

ひとつりく少々くひとつまみ	こしょうひとつり 0.05g 塩ひとつり 0.08g
少々	親指と人差指の2本の先でつまむくらいの量 0.2g ~ 0.5g
ひとつまみ	親指、人差指、中指の3本の指先でつまむくらいの量 0.5g ~ 0.9g

容量 (mL) 当たりの重量 (g) 表 (100選) 【管理栄養士・栄養士向け】

日本食品標準成分表2015年版(七訂) 追補2018年 第5部資料より抜粋 更新日: 2019年1月21日

食品名	5 mL	15 mL	100 mL	食品名	5 mL	15 mL	100 mL
小麦粉	2.8	8.3	55.0	清酒、普通酒	5.0	15.0	99.9
生パン粉	0.8	2.4	16.1	合成清酒	5.0	15.0	100.3
乾燥パン粉	1.0	3.0	20.1	料理酒	5.1	15.2	101.6
米	4.2	12.5	83.3	ビール、淡色	5.0	15.1	100.8
上新粉	3.3	9.8	65.0	ぶどう酒	5.0	15.0	100.2
道明寺粉	4.0	12.0	80.0	紹興酒	5.0	15.1	100.6
米粉	3.0	8.9	59.1	焼酎25度	4.9	14.6	97.0
片栗粉	3.3	9.8	65.0	缶チューハイ	5.0	15.0	100.1
コーンスターチ	2.5	7.5	50.0	ウイスキー	4.8	14.3	95.2
ゼラチン	3.3	9.8	65.0	梅酒	5.2	15.6	103.9
ベーキングパウダー	3.8	11.3	75.0	白酒	6.1	18.2	121.0
上白糖	3.3	9.8	65.0	甘酒	5.2	15.6	104.1
三温糖	3.1	9.4	62.9	本みりん	5.9	17.6	117.0
グラニュー糖	4.5	13.5	90.0	みりん風調味料	6.3	19.0	126.9
白ざら糖	5.0	15.0	100.0	抹茶(粉末)	2.8	8.3	55.0
粉糖	1.9	5.8	38.9	純ココア	2.3	6.8	45.0
はちみつ	7.0	21.0	140.0	昆布茶(粉末)	2.5	7.6	50.6
メープルシロップ	6.6	19.8	132.3	みかん濃縮還元ジュース	5.2	15.5	103.1
水あめ	7.0	21.0	140.0	コーヒー乳飲料	5.3	15.8	105.3
黒蜜	6.9	20.6	137.6	缶コーヒー飲料 (加糖、乳成分入り)	5.1	15.3	102.0
ジャム	6.3	18.8	125.0	コーラ	5.1	15.4	102.5
マーマレード	6.8	20.3	135.0	スポーツドリンク	5.0	15.1	100.9
小豆(乾)	4.1	12.3	82.3	食塩	6.0	18.0	120.0
ゆで小豆缶詰	6.2	18.6	124.1	並塩(あら塩)	4.5	13.5	90.0
金時豆(乾)	3.9	11.6	77.1	穀物酢	5.0	15.0	100.0
えんどう豆(乾)	3.7	11.0	73.7	みそ	5.8	17.3	115.0
大豆(乾)	3.2	9.7	64.4	顆粒和風だし	3.2	9.7	64.4
きな粉	1.7	5.1	34.2	濃口・淡口醤油	5.9	17.7	118.1
レンズ豆(乾)	4.0	11.9	79.6	濃口醤油(減塩)	5.6	16.8	112.0
いりごま	3.3	9.8	65.0	淡口醤油(低塩)	5.7	17.1	113.9
練りごま	5.3	15.8	105.0	しろしょうゆ	6.1	18.2	121.1
ココナッツミルク	4.9	14.6	97.6	めんつゆ(三倍濃厚)	5.8	17.4	116.0
普通牛乳	5.2	15.5	103.2	冷やし中華のたれ	5.7	17.1	114.1
脱脂粉乳	2.3	6.8	45.0	ぼん酢しょうゆ、市販品	5.6	16.8	111.8
加糖練乳	6.4	19.3	128.4	ウスターソース	6.0	17.9	119.5
生クリーム(動物性)	5.3	15.8	105.0	中濃ソース	5.8	17.4	116.0
生クリーム(植物性)	4.9	14.8	98.5	お好み焼きソース	5.8	17.5	116.7
コーヒーホワイトナー (粉、動物性)	1.7	5.0	33.3	オイスターソース	6.2	18.5	123.4
同(粉、植物性)	2.0	6.0	40.0	トウバンジャン	5.7	17.0	113.1
加糖ヨーグルトドリンク	5.4	16.2	107.9	カレー粉	2.0	6.0	40.0
乳酸菌飲料、乳製品	5.4	16.1	107.6	ミートソース (缶詰、レトルト)	5.3	16.0	106.5
乳酸菌飲料、殺菌乳製品	6.2	18.5	123.5	トマトジュース缶詰	5.2	15.5	103.0
乳酸菌飲料、非乳製品	5.2	15.6	104.3	トマトピューレー	5.3	15.8	105.0
人乳	5.1	15.3	101.7	トマトケチャップ	5.8	17.3	115.0
オリーブ油	4.6	13.7	91.0	トマトソース	4.8	14.5	96.9
ごま油	4.6	13.8	91.8	和風ドレッシング	5.0	15.0	100.0
調合油(サラダ油)	4.5	13.5	90.0	フレンチドレッシング	5.7	17.0	113.3
なたね油	4.6	13.7	91.3	サウザンアイランド ドレッシング	5.2	15.5	103.2
ラード	4.3	12.8	85.0	ごまドレッシング	5.3	15.8	105.5
ショートニング、家庭用	4.0	12.0	80.0	マヨネーズ	4.8	14.3	95.0

