

「実物大そのまんま料理カード～きほんの食事編～」(増補改訂版)



●日本食品標準成分表2015年版(七訂)・ 食事バランスガイドに対応

日常よく食べるおなじみの料理を集めた基本セット。カード表面には、料理区分、栄養価、サービングサイズ(sv)、材料と分量(1人分)、作り方などに加え、料理の食料自給率(カロリーベース)、料理の英語名も新たに掲載。料理数も従来の約1.5倍に増やしました。

＜セット内容＞	数量
・料理カード(※) (主食33枚、主菜54枚、副菜41枚、その他18枚)	146
・カトラリーカード (箸・フォーク・ナイフ・スプーン)	4
・ランチョンマット	1
・活用の手引き	1

(※)…詳細は、次項に一覧表を掲載しています。



＜5つの特徴＞

- ①主食・主菜・副菜を組み合わせて、
栄養バランスのとれたおいしい食事のコーディネート力が身につく
- ②実物大だから適量がひと目でわかる
- ③食育から生活習慣病の予防・改善まで、課題・目的に合わせた使い方ができる
- ④どもから大人まで幅広いライフステージに対応できる
- ⑤ゲーム感覚で楽しく使えるので学習効果が高い



4つの料理群(主食・主菜・副菜・もう一品)から好きなカードを選ぶだけで健康メニューが自由自在！
しかも、実物大の料理の形にくりぬいてあるので、臨場感とゲーム感覚がバツグン！

料理カード一覧①

主食 (33)	米 (17)	ご飯・S(茶わん軽く1杯分100g)	1
		ご飯・M(茶わん1杯分150g)	1
		ご飯・L(茶わん大盛り1杯分200g)	1
		雑穀入りご飯(茶わん軽く1杯分100g)	1
		おかゆ	1
		おにぎり	1
		卵かけご飯	1
		五目ご飯	1
		ピースご飯	1
		赤飯	1
		親子丼	1
		ウナ丼	1
		オムライス	1
		チャーハン	1
		カレーライス	1
		ちらしずし	1
		いなりずし	1
	めん (7)	ざるそば	1
		そうめん	1
		きつねうどん	1
		ラーメン	1
		焼きそば	1
		冷やし中華	1
		五目あんかけ焼きそば	1
	パスタ (3)	マカロニグラタン	1
		スパゲッティナポリタン	1
		スパゲッティミートソース	1
	パン (5)	トースト・S(6枚切り1枚分)	1
		トースト・M(5枚切り1枚分)	1
		ロールパン	1
		ピザトースト	1
		サンドイッチ	1
	その他(1)	シリアル	1

主菜① (54)	魚介 (17)	切り身魚のホイル焼き	1
		アジの煮つけ	1
		サンマの塩焼き	1
		魚の酢油漬け	1
		アジのフライ	1
		ぶりの照り焼き	1
		サバの竜田揚げ	1
		白身魚のフライ	1
		サケのムニエル	1
		サバのみそ煮	1
		タイの刺し身	1
		マグロとイカの刺し身	1
		マグロの山かけ	1
		イカと大根の煮物	1
	八宝菜	1	
	エビのフライ	1	
	天ぷら	1	
	牛肉 (5)	ポトフ	1
		肉豆腐	1
		サイコロステーキ	1
		ビーフシチュー	1
		牛肉の韓国風焼き	1
	豚肉 (6)	豚肉と野菜のいため物	1
		豚肉と大根の煮物	1
		豚肉の冷しゃぶ	1
		ポークソテー	1
	鶏肉 (3)	豚肉のしょうが焼き	1
		とんカツ	1
	ひき肉・肉加工品 (6)	タンダリーチキン	1
		鶏肉のから揚げ	1
ホワイトシチュー		1	
焼きギョーザ		1	
ピーマンの肉詰め		1	
ロールキャベツ		1	
コロケ	1		
ハンバーグステーキ	1		
ソーセージのソテー	1		

料理カード一覧②

主菜 ② (54)	大豆製品 (7)	冷ややっこ	1
		オクラ納豆	1
		納豆	1
		焼き生揚げ	1
		いり豆腐	1
		揚げ出し豆腐	1
		マーボー豆腐	1
	卵 (6)	ゆで卵	1
		茶わん蒸し	1
		厚焼き卵	1
		ハムエッグ	1
		オムレツ	1
		かに玉	1
	汁物・ なべ物 (4)	イワシのつみれ汁	1
		寄せなべ	1
		おでん	1
		すき焼き	1

その他 (18)	汁物 (2)	すまし汁	1
		みそ汁	1
	漬物・つくだ 煮 (4)	梅干し	1
		たくあん	1
		ぬか漬け	1
		こんぶとしいたけのつくだ煮	1
	果物 (5)	いちご	1
		みかん	1
		ぶどう	1
		バナナ	1
		りんご	1
	牛乳・乳製 品 (3)	牛乳	1
		ヨーグルト(プレーン)	1
		チーズ	1
	飲み物 (4)	煎茶	1
		オレンジジュース(果汁100%)	1
		ビール	1
		日本酒	1

副菜 (41)	緑黄色野 菜 (14)	ほうれん草のお浸し	1
		菜の花のからしあえ	1
		にんじんのグラッセ	1
		さやいんげんのごまあえ	1
		青梗菜のスープ煮	1
		スナップえんどうのバターソテー	1
		ピーマンの当座煮	1
		小松菜の煮浸し	1
		ほうれん草のごまあえ	1
		わけぎのぬた	1
		グリーンアスパラガスのバターソテー	1
		トマトのサラダ	1
		かぼちやの煮物	1
		ゴーヤチャンプル	1
	淡色野菜 (14)	即席漬け	1
		なめこおろし	1
		焼きなす	1
		なすの含め煮	1
		若竹煮	1
		レタス、きゅうり、トマトのサラダ	1
		水菜と大根のサラダ	1
		きゅうり、わかめ、タコの酢の物	1
		ごぼうのきんぴら	1
		切り干し大根の煮物	1
		根菜の煮物	1
		なすのみそいため	1
		野菜いため	1
		ゆでとうもろこし	1
	豆(1)	ゆで枝豆	1
	芋 (6)	里芋の煮物	1
		こんにゃくの白あえ	1
		ふかし芋	1
		さつま芋の甘煮	1
		肉じゃが	1
		ポテトサラダ	1
	きのこ(1)	きのこマリネ	1
	海藻(1)	ひじきの煮物	1
	果物(1)	エビとアボカドのサラダ	1
	汁物 (3)	野菜スープ	1
		コーンスープ	1
		豚汁	1