

おべんとうを作ろう

こんなことに気をつけて

1. えいようのバランスを考えて。
2. ふたをするのは、さましてから。
3. おかずは火を通してから。
4. 弁当箱・はしは清潔に。
5. 食品添加物に注意しましょう。

つめるコツ

1. 色どりを考えて……赤いにんじん、黄色の卵、茶色の肉、みどりの野菜というふうに、色どりのよさは栄養のよさにつながります。
2. 型くずれしないように……アルミケースやアルミはくなどで仕切りをすると形もきまり、味移りを防ぎます。
3. つめ方に変化をつけて……おかずはいつも片側と決め付けしないで、中央に、四すみに両側にと変化をつけると楽しいものです。

おべんとうのつめ方

量のバランスは

主食：主菜：副菜
= 3 : 1 : 2

くらいの割合が適当です。

おべんとう箱

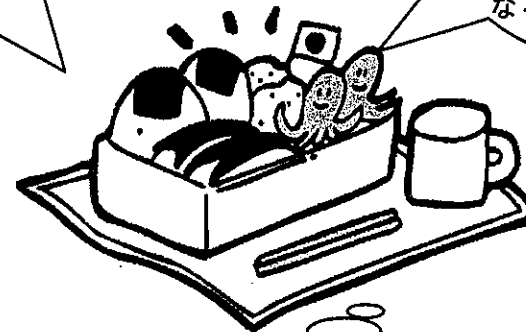
主食 3	主菜 1
	副菜 2

主食

ごはん、パン、めん類など一番おなかのふくれるもので『糖質』です。おべんとうの半分ぐらいが適当です。

主菜

卵、肉、魚類など『たんぱく質』の多い食品を使った主になるおかずです。



副菜

野菜、いも類、海草など『ビタミン』の多い食品を使ったおかずです。

ツナそぼろ

材料

ツナ……………小1缶
 砂糖……………大さじ1
 しょうゆ…大さじ1
 酒……………大さじ1

主菜

作り方

- ①ツナはザルに明け、油をよく切る
- ②ツナはていねいに弱火でいる
(5~6本のはしを使うとよくほぐれる)
- ③砂糖、しょうゆ、酒を加えてさらにいる



さつまいものあまからに

材料

さつまいも…中 1/2 個
 砂糖……………大さじ1
 しょうゆ…大さじ 1/2
 水……………カップ 1/2

副菜

作り方

- ①さつまいもはよく洗って、1cmの輪切りにし、水につけてあく抜きする
- ②なべにさつまいもを入れ、水と砂糖・しょうゆを入れ、やわらかくにする

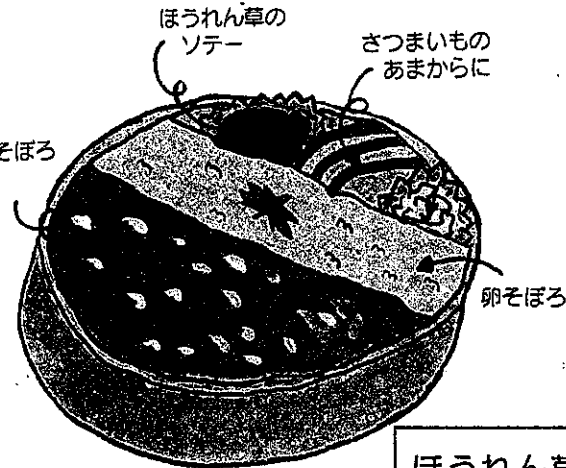


ごはん

主食



ツナそぼろ



ほうれん草のソテー

さつまいものあまからに

卵そぼろ

卵そぼろ

材料

卵……………2個
 砂糖……………大さじ 1/2
 塩……………小さじ 1/2
 しょうゆ…2,3滴
 酒……………小さじ1

主菜

作り方

- ①卵をわり、ほぐして砂糖、塩、しょうゆ、酒をまぜる
- ②なべに卵を入れ、弱火でていねいにいる
(5~6本のはしを使うとよくほぐれる)
- ③こげそうになったら火からおろし、ぬれぶきをなべそこにあてながらまぜる



ほうれん草のソテー

材料

ほうれん草……………1わ
 塩……………少々
 バター……………大さじ1
 しょうゆ…小さじ 1/2

副菜

作り方

- ①ふっとうした湯に塩をひとつまみ入れ、洗ったほうれん草を根の方からゆでる
- ②水をかけてさます
- ③3~4cmの長さに切り、水気を切る
- ④フライパンを火にかけて、バターをとかし、ほうれん草をほぐしながらいれて1~2分いためる
- ⑤火をとめてしょうゆを入れてまぜる



ひじきごはん



主食

材料 4人分

米…2合

A { 水…炊飯器の目盛に合わせる
酒…小さじ2
しょうゆ…小さじ1
塩…小さじ1/2弱

油…小さじ1

鶏もも肉(こま切り)…50g

にんじん…1/4本

ごぼう…1/4本

干しいたけ…2~3枚

油揚げ…1枚

芽ひじき…大さじ1弱

B { 水…小さじ1
砂糖…小さじ1と2/3
しょうゆ…大さじ1弱

作り方

- ①米はAを入れて炊く
- ②にんじんはせん切り、ごぼうはささがきにして水につけておく
- ③干しいたけは水でもどし、たて半分に切ってからせん切りにする
- ④油揚げは油抜きをし、横半分に切ってからせん切りにする
- ⑤芽ひじきは水でもどす
- ⑥油で材料を順に炒めBで調味する
- ⑦ごはんが炊き上がったなら具をまぜる

あんかけチャーハン



主食

主菜

材料 4人分

米…2合

A { 水…炊飯器の目盛に合わせる
酒…小さじ1
塩…小さじ1/3
油…小さじ1/2
ごま油…小さじ1/2

{ 油…小さじ1強
卵…大2個
塩…小さじ1/6
酢…少々

油…小さじ1

しょうが…1/4かけ

ねぎ…1/2本

豚もも肉…75g

にんじん…2/5本

たけのこ…50g

大根…1/10本

干し椎茸…2枚

{ むきえび…75g
酒…小さじ1

{ 水…350cc
鶏ガラ…75g

B { 塩…小さじ1/3
しょうゆ…大さじ1強
酒…小さじ1

{ 片栗粉…大さじ2弱
水…大さじ2弱

ごま油…小さじ1/2強

作り方

- ①米はAを入れて炊く
- ②えびは酒をふっておく
- ③鶏ガラでスープをとる
※鶏ガラスープのとり方は「だしのとりにかた その1」を参照
- ④卵は割りほぐして塩・酢を加えてまぜ、いり卵にする
- ⑤しょうが・ねぎはみじん切り、にんじん・たけのこ・だいこん・水でもどした干し椎茸は1cm角に切る
- ⑥油で野菜・肉を順にいため、スープ・Bを加え煮る
- ⑦水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけ、最後にごま油を入れる
- ⑧炊き上がったごはんにいり卵をまぜて皿にもり、⑦をかける

こぎつねごはん



主食

材料 4人分

米…2合

A { 水…炊飯器の目盛に合わせる
酒…小さじ2
塩…小さじ1/2弱

鶏むね肉(こま切り)…75g

油揚げ…2枚

にんじん…1/8本

B { しょうゆ…大さじ1弱
みりん…小さじ1弱

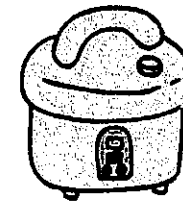
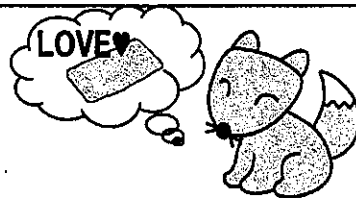
砂糖…大さじ1

水…小さじ1

さやいんげん…2本

作り方

- ①米にAを入れて炊く
- ②油揚げは油抜きをし、横半分に切ってからせん切りにする
- ③にんじんはせん切りにする
- ④さやいんげんはゆでてからななめうす切りにする
- ⑤Bを合わせて煮立てて肉・②・③を煮る
- ⑥⑤・ごはん・④をまぜる



カレーライス

材料 4人分

〔米…2.5合
水…炊飯器の目盛に合わせる
酒…小さじ2

油…大さじ1/2
にんにく…1/4かけ
ベーコン…1/2枚
たまねぎ…大1個

A 〔豚肩肉(角切り)…100g
セロリの茎…2~3cm
カレー粉…小さじ2
塩…小さじ1/3
こしょう…少々

にんじん…1/2本

〔水…1と1/2カップ
鶏ガラ…50g
ベーリーフ…1~2枚

じゃがいも…中2個

B 〔トマトピューレ…小さじ1
りんご…1/6切れ
チャツネ…小さじ1
しょうが…1/4かけ
白ワイン…小さじ2
塩…小さじ1弱

ルウ 〔油…大さじ4
バター…大さじ4
小麦粉…大さじ4
カレー粉…小さじ1

中濃ソース…小さじ2
しょうゆ…小さじ1
粉チーズ…大さじ1
グリーンピース…大さじ2



主食

作り方

- ①米は酒を入れて炊く
- ②鶏ガラでスープをとる
※鶏ガラスープのとり方は「だしのとりかた その3」を参照
- ③油、バター、小麦粉、カレー粉でルウをつくる
- ④ベーコンは短冊切り、にんにく・しょうがはみじん切り、たまねぎはスライス、セロリは小口切り、にんじんは厚めのいちちょう切り、じゃがいもは2cmの角切り、りんごはすりおろす
- ⑤グリーンピースはゆでる
- ⑥豚肩肉は角切りにし、Aで下味をつける
- ⑦油でベーコンを炒め、たまねぎを入れてよく炒める(あめ色になるまでいためるとおいしい)
- ⑧⑥の豚肉、にんじんも炒め、スープを加え煮る
- ⑨少し煮たらじゃがいもを加え、じゃがいもがやわらかくなったら、Bと③のルウを加え煮込む
- ⑩仕上げに中濃ソース、しょうゆ、粉チーズ、グリーンピースを加える

ジャージャー麺

材料 4人分

〔生中華麺…300g
油…大さじ1弱
油…小さじ1/2強
ごま油…小さじ1/2強
にんにく…1/4かけ
しょうが…1/2かけ
たまねぎ…大1個
にんじん…1/4本
豚もも肉(ひき肉)…200g
水…100cc

A 〔みそ…大さじ4と1/2
砂糖…小さじ5
酒…小さじ1
しょうゆ…小さじ2弱
豆板醤…小さじ1/3

〔片栗粉…小さじ1弱
水…小さじ1弱
きゅうり…3/4本

作り方

- ①にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじんはみじん切りにする
- ②きゅうりはせん切りにする
- ③油・ごま油で①・肉を順にいため、水を加えAで調味する
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、肉みそを仕上げる
- ⑤生中華麺はゆでて、水でぬめりを洗い落とし油をまぶしておく
- ⑥麺に④をのせ、きゅうりをのせる

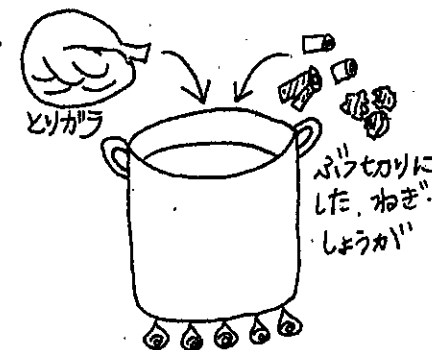


★肉みそはレタスにのせたり、ごはんと一緒に食べても美味しいです!

だしのとりかた その1

中華だし(クウトンタン)のとり方

- ①鶏がらはどりの部分をとり、水洗いをする。
- ②深めのなべにぶつ切りにしたねぎと生姜、水と①を入れ強火にかける。
- ③煮立ったらグツグツ煮立つ程度の弱火にして、アクを除き、ふたをせず約40分煮る。
- ④ふきんでこす。



スパゲティミートソース

材料 4人分

スパゲティ…350g

油…大さじ1/2

ベーコン…1/2枚

たまねぎ…大1個

豚ひき肉…200g

セロリの茎…2~3cm

にんじん…小1/2本

ピーマン…2個

マッシュルーム…小1缶

水…1/2カップ

塩…小さじ1/2

こしょう…少々

ベーリーフ(粉)…少々

A ケチャップ…大さじ3

トマトピューレ…大さじ3

トマトペースト…大さじ2

とんかつソース…大さじ2

赤ワイン…小さじ1

小麦粉…大さじ1くらい

粉チーズ…大さじ1

パセリ(葉の部分)…2本



主食

作り方

- ①野菜は全てみじん切りにする
- ②ベーコンは短冊切りにする
- ③油でベーコンを炒め、たまねぎを入れてよく炒める(あめ色になるまでいためるとおいしい)
- ④肉を加え肉に火が通ったら他の野菜を加え炒める
- ⑤水・Aを加え少し煮込み、かたさをみながら小麦粉をふるい入れる
- ⑥さらに煮込んで仕上げに粉チーズを加える
- ⑦スパゲティをたっぷりの湯でゆでる
- ⑧⑦のスパゲティを皿に盛り、上から⑥のソースをかける



さんまのしょうが煮

材料 4人分

さんま…4尾

A { しょうゆ…大さじ3
砂糖…大さじ2
みりん…大さじ2
酒…大さじ2

水…1カップ

しょうが…2かけ

ねぎ…小1本



主菜

作り方

- ①さんまは頭と尾をおとし、わたをとり、水で洗い半分に切る
 - ②しょうがは薄切り、ねぎは5cmに切る
 - ③鍋にしょうが、ねぎをしき、水・Aを入れ火にかける
 - ④さんまを入れ、落としぶたをしながら煮崩れないように煮る
- ※骨がやわらかくなるまで(目安2時間)

骨ごと食べてね!



魚のメンチカツ

材料 4人分

油…小さじ2

たまねぎ…中1個

むろあじミンチ…200g

卵…1/2個

パン粉…1/2カップ

牛乳…大さじ1

ケチャップ…大さじ2

にんにく…1かけ

しょうが…1/2かけ

小麦粉…大さじ2~3

卵…1個

パン粉…1カップ

揚げ油…適量

中濃ソース…適量



主菜

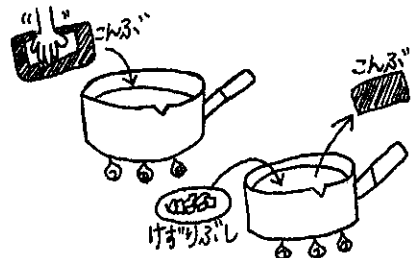
作り方

- ①たまねぎはみじん切りにし、油で炒め冷ましておく
- ②にんにく、しょうがはおろす
- ③材料をよくまぜ、小判型に丸める
- ④③に小麦粉、卵、パン粉を順につけ、170℃の油で揚げる
- ⑤盛り付けてソースをかける

だしのと리카た その2

和風だしのと리카た

- ①昆布はかわいた布巾で汚れをおとす。
- ②なべに水と昆布を入れて煮て、煮立つ少し前に取り出す。
- ③火を弱め削り節を入れ、ひと煮立ちしたら火をとめる。
- ④削り節が下に沈んだら、布巾でこす。



アップルチーズハンバーグ



主菜

材料 4人分

- 豚ひき肉…200g
- たまねぎ…中1/2個
- りんご…小1/2個
- 牛乳…大さじ3
- パン粉…1カップ
- 卵…1/2個
- 塩…小さじ1/5
- こしょう…少々
- ナツメグ…少々
- プロセスチーズ…35g
- ケチャップ…大さじ2
- 中濃ソース…大さじ1
- A マスタード…少々
- 赤ワイン…小さじ1

作り方

- ①たまねぎはみじん切りにする
りんごは皮と芯をとり、粗く刻む
チーズは小さめの角切りにする
- ②Aを合わせ、温める
- ③材料をよく混ぜ、小判型に丸め
フライパンで焼く
- ④盛り付けて②のソースをかける



春雨スープ

副菜

材料 4人分

- 水…4カップ
- 鶏がら…60g
- 豚もも肉…100g
- にんじん…1/4本
- たけのこ水煮…小1個
- 干しいたけ…1枚
- A 塩…小さじ1
- こしょう…少々
- 酒…小さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 春雨…60g
- しょうが汁…1かけ分
- うずら卵水煮…小1缶
- ねぎ…10cm
- 小松菜…1/4わ

作り方

- ①鶏がらでスープをとる
※鶏ガラスープのとり方は「だしのと리카た その1」を参照
- ②干しいたけはぬるま湯で
もどし、せん切りにする
- ③にんじん、たけのこはせん切り、
ねぎは斜め切りにする
- ④春雨はゆでて水にさらし切る
- ⑤小松菜はゆでて水にさらし切る
- ⑥豚肉は食べやすい大きさに
切る
- ⑦スープで豚肉、にんじん、
たけのこ、しいたけを煮て
Aで調味する
- ⑧うずら卵、春雨、ねぎ、小松菜
を加え、味をととのえる

スペアリブのマーマレード



主菜

材料 4人分

スペアリブ…600g

- A にんにく…1かけ
- しょうゆ…大さじ3
- みりん…大さじ1
- マーマレードジャム…80g
- 赤ワイン…大さじ1

作り方

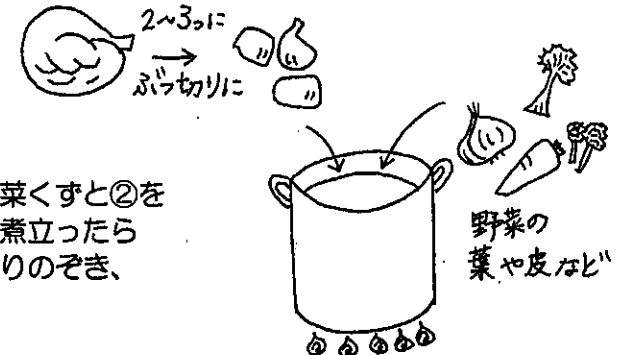
- ①スペアリブは下ゆでする
- ②にんにくは包丁の腹でたたく
- ③Aを合わせ、スペアリブを入れ
2時間以上漬けておく
- ④③を40~50分煮る
できあがったら火を消し、
そのまま蒸らす



だしのと리카た その3

洋風だし(フイヨン)のとり方

- ①鶏がらは、どりの
部分をとりのぞき、
水洗いをする。
- ②①を2~3つに
ぶつ切りにする。
- ③深めのなべに水と野菜くすと②を
入れ、強火にかけ、煮立ったら
弱火にしてアクをとりのぞき、
40~60分煮る。
- ④ふきんでこす。



ミネストローネ

材料 4人分

油…小さじ1
 ベーコン…5g
 たまねぎ…1/2個
 豚肉…100g
 にんじん…1/4本
 セロリ…3cm
 〔水…3.5カップ
 鶏がら…75g
 ベーリーフ…1枚
 ホールトマト缶…35g
 トマト…1/4個
 A 〔塩…小さじ1
 こしょう…少々
 じゃがいも…中1個
 マカロニ…50g
 赤ワイン…小さじ2
 葉付きのかぶ…2~3個

副菜

作り方

①鶏がらでスープをとる
 ※鶏ガラスープのとり方は「だしのとりにかた その3」を参照
 ②かぶは1cm角、にんじん・セロリ・かぶは小さめの角切り、ホールトマト・トマトは角切り、じゃがいもは1.5cm角、豚肉は食べやすい大きさに切る
 ③かぶの葉はゆでて水にさらし、1cm幅に切る
 ④マカロニをゆでる
 ⑤油でベーコン・たまねぎ・豚肉・にんじん・セロリを炒めスープを加える
 ⑥ホールトマト、トマトを入れAで調味する
 ⑦じゃがいもを加え、煮る
 ⑧赤ワイン・③・④を加える

大豆とじゃこの甘辛あげ

材料 4人分

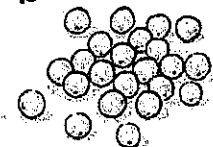
〔大豆…35g
 片栗粉…小さじ2
 じゃこ…15g
 揚げ油…適量
 A 〔しょうゆ…大さじ1/2弱
 さとう…大さじ3/4
 みりん…大さじ1/2弱
 白ごま…小さじ2

副菜

作り方

①大豆は硬めにゆで、ザルにあげる
 ②片栗粉をまぶし、熱した油で揚げる
 ③じゃこは、から炒りする
 ④白ごまは、から炒りする
 ⑤Aをなべに合わせ、煮立てる
 ⑥②・③を⑤にからませ、④のごまをふる

だいごは「揚げ肉」!



いわしのつみれ汁

材料 4人分

〔水…650g
 けずりぶし…10g
 いわしのすりみ…125g
 しょうが…1/2かけ
 A 〔ねぎ…1/7本
 しょうゆ…小さじ1/2
 みそ…小さじ1/2
 片栗粉…大さじ1
 にんじん…1/4本
 ごぼう…1/4本
 大根…1/8本
 白菜…1/10個
 豆腐…1/2丁
 みそ…大さじ3と1/2
 ねぎ…1/2本

副菜

作り方

①けずり節でだしをとる
 ※和風だしのとり方は「だしのとりにかた その2」を参照
 ②しょうが・ねぎはみじん切り、にんじん・大根はいちょう切り、ごぼうはななめうす切り、白菜はザク切り、豆腐はさいの目、ねぎはななめ小口切りにする
 ③Aをよく合わせ、練る
 ④だし汁にかたい野菜から順に加えて、やわらかく煮る
 ⑤③のつみれを丸めながら加え、煮る
 ⑥豆腐、ねぎを加える
 ⑦最後にみそを加える

こんにゃくサラダ

材料 4人分

白こんにゃく…1/2枚
 きゅうり…1/2本
 にんじん…1/4本
 もやし…1/2袋
 A 〔酢…大さじ2/3
 さとう…小さじ1と1/2
 塩…小さじ1/5
 しょうゆ…大さじ1
 ごま油…小さじ1
 油…大さじ2/3
 おろしたまねぎ…大さじ2/3
 白ごま…小さじ1

副菜

作り方

①こんにゃくは、厚めの短冊切りにし、ゆでて冷ます
 ②きゅうりは小口切りにし、にんじんはせん切り、もやしはよく洗う
 ③にんじん・もやしもゆで、冷ます
 ④おろしたまねぎとAを合わせ、ドレッシングを作る
 ⑤器に①・③を盛り付け、食べる直前にドレッシングをかける



きゅうりの中華味

材料 4人分

ごま油… 大さじ1
 きゅうり… 250g
 塩… 大さじ1
 A しょうゆ… 小さじ1
 さとう… 少々
 ラー油… 少々
 白いりごま… 小さじ1



副菜

作り方

- ①きゅうりは、すりこぎで軽くたたきごま油で炒めて粗熱をとる
- ②白ごまをから炒りする
- ③Aを合わせて①に加え、味を調える。
- ④②をふりかける

かみかみ佃煮

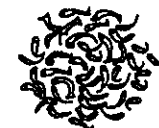
材料 4人分

ちりめんじゃこ… 35g
 糸けずり… 9g
 塩こんぶ… 16g
 白ごま… 大さじ1
 A 酢… 大さじ1
 みりん… 大さじ1
 しょうゆ… 小さじ1
 さとう… 大さじ1

副菜

作り方

- ①ちりめんじゃこ、白ごまをから炒りする
- ②Aを煮立たせ、塩こんぶ・糸けずり①を合わせる



よ〜くかんで食べよう!

塩ナムル

材料 4人分

もやし… 1/2袋
 ほうれん草… 1/2把
 にんじん… 1/4本

A ごま油… 大さじ1
 塩… 小さじ1強
 こしょう… 少々
 しょうゆ… 小さじ1
 七味唐辛子… 少々



白ごま… 小さじ1弱

副菜

作り方

- ①もやしはよく洗う
- ②にんじんはせん切りにし、ほうれん草はゆでて3センチに切る
- ③もやし・にんじんはゆでて冷ます
- ④白ごまをから炒りする
- ⑤Aをボールにあわせ、②・③を入れ、和える
- ⑥器に盛り付け、④をふる

シーザーズドレッシング

材料 4人分

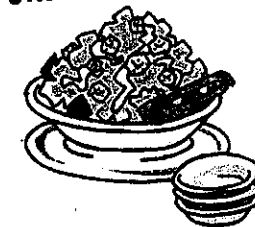
クリームチーズ… 7.5g
 おろしにんにく… 少々
 おろしたまねぎ… 大さじ1
 ウスターソース… 小さじ1
 A 酢… 大さじ1
 油… 大さじ2
 さとう… 小さじ1弱
 塩… 小さじ1/3
 こしょう… 少々
 洋からし粉… 少々

副菜

作り方

- ①ボールにクリームチーズを入れホイップする
- ②①に、すりおろしたにんにく・たまねぎとAをまぜる

お好きな野菜にかけてめしあがれ!



はりはり漬け

材料 4人分

切り干し大根… 25g
 糸コンブ… 0.3g
 A さとう… 小さじ1
 みりん… 大さじ1
 しょうゆ… 大さじ1 1/2
 酢… 大さじ1/2
 七味唐辛子… 少々

副菜

作り方

- ①切り干し大根・糸こんぶは水でもどす
- ②Aをあわせて煮立たせ、冷やしておく
- ③②に①をつけこむ



フレンチドレッシング

材料 4人分

おろしたまねぎ… 大さじ1
 おろしりんご… 大さじ1
 A 油… 大さじ1
 酢… 大さじ2/3
 さとう… 小さじ1弱
 塩… 小さじ1/2
 こしょう… 少々
 洋からし粉… 少々

副菜

作り方

- ①ボールにAとおろしたまねぎ、おろしりんごを合わせる

チーズケーキ

デザート

材料

(直径18cmパイ皿1台分)
クリームチーズ…200g
生クリーム…200g
卵…中3ヶ
小麦粉…24g
ベーキングパウダー…小さじ1/2
さとう…大さじ5
バニラオイル…少々
レモン汁…小さじ1



作り方

- ①クリームチーズは柔らかくクリーム状にしておく
- ②小麦粉・ベーキングパウダーはふるっておく
- ③さとう・卵・クリームチーズ・生クリーム・レモン汁を入れて混ぜて、②をふるいながらサクサクと混ぜる
- ④パイ皿に種を入れ形を整え、オーブンで170℃、30分焼く

おかしな目玉焼き

デザート

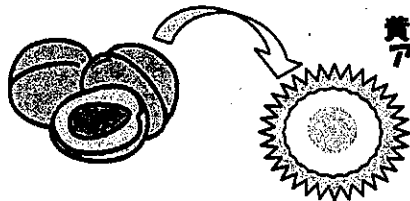
材料 4人分

水…1と1/2カップ
粉寒天…2g
粉ゼラチン…2g
さとう…大さじ1/2
カルピス…大さじ6
黄桃缶…ハーフカット4ヶ

アルミマドレーヌ皿…4枚

作り方

- ①粉ゼラチンは同量の水にふやかす
- ②粉寒天は残りの水で煮溶かして沸騰させる
- ③②にさとう・カルピスを加え、粗熱を取ってから①を加える
- ④アルミざらに黄桃をかぶせるように置き、上から③をかけて冷やす



黄桃をのれみを上にして
アルミざらの上におくと
卵の黄身のように
見えますね!

すききらいがなくなるまほうのうた

1 からだをつくるのなんでしょう？

それは、あーかのたべものよ

おにくに さかなに まめ たまご

ぎゆうにゆう・ござかな・のり・わかめ

2 ちからになるものなんでしょう？

それは、きいろのたべものよ

ごはんにラーメン・パン・うどん

じゃがいも・さといも・さつまいも

3 びょうきにまけないたべものは？

それは、みどりのたべものよー

キャベツにキュウリにナシ・メロン

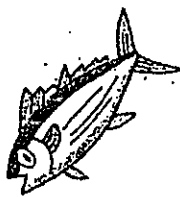
にんじーん しいたけ ほうれんそう

4 あか きー みどりをとりそろえー

きちんとたべれば じょうぶなこ

うどん べんきょう おてつだい

モリモリたべて げんきなこ



第2回 家庭教育学級資料 ドレッシングの材料 (※1人分です!!)

和風ドレッシング	
ひまわり油	3g
酢	2g
塩	0.3g
しょう油	3g
白すりごま	0.5g
白ごま	0.5g

ごまだれドレッシング	
ひまわり油	1.3g
酢	1.5g
しょう油	3g
砂糖	1g
ごま油	0.4g
白ごま	2.5g

イタリアンドレッシング	
ひまわり油	3g
塩	0.5g
砂糖	0.4g
白コショウ	0.01g
トマト	3g
玉ねぎ	3g
バジル(粉)	0.02g
オレガノ	0.02g
パプリカ(粉)	0.02g

梅ドレッシング	
ひまわり油	3g
酢	2g
塩	0.1g
しょう油	2g
砂糖	0.5g
ねり梅	1.5g
かつお加工品(削り節)	0.01g

中華ドレッシング	
ひまわり油	2.5g
酢	2g
塩	0.3g
しょう油	3g
オイスターソース	0.2g
白すりごま	0.5g
ごま油	0.5g

計量スプーンのグラム換算です。よかったら役立ててください!

調味料	小さじ(5cc)	大さじ(15cc)
酒/酢/塩	5g	15g
砂糖(上白糖)	3g	9g
醤油	6g	18g

