

栄養価・索引（五十音順）

ページ	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
29	厚揚げのチーズ焼き	分量適宜のため計算できず				
23	あっさり和風編	1杯分	329	6.4	6.0	1.1
22	温泉卵	卵50g	71	5.7	5.1	0.2
29	かぶ炒め	分量適宜のため計算できず				
29	かぶの煮物	1人分	123	7.3	5.8	3.4
25	から揚げ風	1人分	225	13.3	15.7	1.5
34	カラフルパプリカ	全量	184	4.0	5.8	2.6
34	カラフルパプリカ	1/3量	51	1.0	1.8	0.9
22	簡単親子丼	1人分	516	21.4	11.6	1.9
21	簡単リゾット	1人分	480	16.4	16.7	
30	コールスローサラダ	1人分	67	1.1	3.8	3.1
32	小魚トースト	1人分	263	7.6	13.6	1.6
23	こっくり洋風編	1杯分	314	6.1	6.0	1.0
20	ごまプロッコリー	1人分	26	1.6	0.7	0.3
31	サバ缶とじゃがいものチーズ焼き	1人分	288	8.3	16.6	0.4
24	じゃこねぎの卵焼き	1人分	181	8.1	16.2	0.8
27	チンゲン菜のミルク煮	1人分	116	7.0	6.9	1.6
21	ツナ昆布ごはん	1杯分	326	6.9	5.2	1.5
30	ツナと豆腐のサラダ	1人分	151	7.4	11.6	0.9
19	豆腐白玉	1/4丁	357	9.2	3.5	0.0
19	豆腐ステーキ	1/2丁	399	12.1	19.4	5.3
26	鶏つくねの甘辛焼き	1個分	89	5.2	5.3	0.7
25	鶏肉のレンジ蒸し	1人分	181	12.7	10.0	1.0

ページ	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
27	とりにんじん	全量	247	15.3	17.1	1.4
32	長いもと松本一本ねぎ入りチヂミ	1人分	196	6.1	8.3	1.5
22	ねばねばごはん	1人分	320	9.7	4.5	0.3
20	春雨サラダ	1人分	40	0.5	1.3	0.6
32	パンプディング	1人分	334	14.5	12.9	1.1
33	ピーマンのツナ詰め焼き	1個分	110	4.7	8.5	0.4
34	ピーマンのおかか煮	全量	38	2.4	0.3	0.7
24	豚肉のしょうが焼き	1人分	356	15.6	20.7	3.2
31	ベーコンとじゃがいものチーズ焼き	1人分	131	4.2	6.8	0.9
26	ミラノ風カツレツ	1人分	321	16.8	22.0	0.7
19	めんたい豆腐	1/2丁	160	10.8	12.2	1.0
19	もっちり塩豆腐	1/4丁	129	8.0	10.3	6.0
18	もやしとハムのスープ	1人分	81	4.8	6.2	0.5
18	もやしのナムル	1人分	87	2.8	7.5	0.4
18	もやしの豚玉蒸し	1人分	231	11.5	19.9	1.0
18	もやしのペペロンチーノ	1人分	88	2.2	7.8	1.3
28	野菜とツナの卵とじ	1人分	203	12.0	14.1	0.8
31	野菜のピザ風チーズ焼き	1人分	70	0.5	3.6	0.3
33	ゆで卵	卵50g	71	5.7	5.1	0.2
23	楽ちん炊き込み編	1杯分	322	7.0	5.2	0.7
28	レタスとトマトのスープ	1人分	181	9.2	14.4	1.7
30	レンジでポテサラ	1人分	303	5.5	24.4	1.1

食塩相当量には、煮汁やつけ汁の塩分量も含まれています。