

「間食」で栄養のバランスを調整。

間食では、食事だけでは不足しがちな栄養素（ビタミン・ミネラル・食物センイなど）を補給し、1日の食事のバランスを調整しましょう。

102kcal にんじんホットケーキ

1枚分 ●エネルギー102kcal ●カルシウム65mg ●鉄0.3mg ●塩分0.2g

材料（6枚分）

a { ホットケーキミックス 100g
にんじん 1/3本(50g)
卵 1コ
牛乳 30ml
サラダ油 少々
ヨーグルト（1人分30g）



作り方

1. ボールに牛乳と卵を入れてよく混ぜ、すりおろしたにんじんとホットケーキミックスを混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を薄く塗って温め、弱火にし生地を流し入れて蓋をする。
3. ふつふつしてまわりの色が変わったらひっくり返す。裏面にも焼き色がついたら皿にのせ、プレーンヨーグルトをかける。

🍎 1週間位冷凍もOK。

138kcal ヘルシースイートポテト

2個分 ●エネルギー138kcal ●カルシウム92mg ●鉄0.5mg ●塩分0.1g

材料（4コ分）

さつまいも 中1/2本(120g)
砂糖 小さじ2
バター 5g
スキムミルク 大さじ2
レーズン 適量

作り方

1. さつまいもは厚めに皮をむいて水にさらす。水気をきって鍋に入れ、ひたひた程度の水で煮る。さつまいもが軟らかくなったら、ゆで汁を捨て、再び弱火にかけ水分をとばし、つぶす。
2. 1が熱いうちに砂糖、バター、スキムミルクを加えてよく混ぜ合わせる。
3. 2を4等分し、1つずつラップにのせ、茶きんにしぼる。好みでレーズンを盛り付ける。



112kcal ヨーグルトかん

1人分 ●エネルギー112kcal ●カルシウム100mg ●鉄0.1mg ●塩分0.1g

材料（6コ分）

粉寒天 4g(1袋)
水 300ml
砂糖 大さじ5
牛乳 200ml
ヨーグルト 300g
杏ジャム(1人分 小さじ2)



作り方

1. 鍋に水と粉寒天を振り入れ、混ぜながら火にかけ、1～2分沸騰させる。
 2. 1に砂糖と牛乳を加えて混ぜ、沸騰直前で火を止める。
 3. 2の鍋に熱いうちにヨーグルトを加えて、泡だて器でよく混ぜる。
 4. 水でぬらした器に流し込み、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- ※食べる時にお好みで、ジャムをかける。

🍎 寒天には、便秘予防や整腸作用のある食物センイが豊富に含まれています。ヨーグルトの代わりに、牛乳100mlとスキムミルク大さじ5をプラスして牛乳かんにしてもおいしいです。

アレンジメニュー マフィン

材料（6コ分）

にんじんホットケーキの材料a
さつまいも 30g
万能ねぎ20gとチーズ 20g

作り方

1. 作り方1まで同じ。
2. 生地の半分にさつまいも、残りにねぎとチーズを混ぜ込む。それぞれを3コのアルミカップに入れ、オーブントースターで約10分焼く。

🍎 こちらも冷凍OK。



7kcal カリカリ煮干し

2g分(約3尾) ●エネルギー7kcal ●カルシウム44mg ●鉄0.4mg ●塩分0.1g

材料

煮干し 30g
ペーパータオル 1枚



作り方

1. 煮干しは、頭を取って背中から半分を開き、ハラワタを取る。
2. 皿にペーパータオルを敷いて1を平らにのせ、レンジで2分加熱してカリカリにする。

🍎 大きい物はだし用にも使えます。

みるくもち

1人分 ●エネルギー96kcal ●カルシウム99mg ●鉄0.9mg ●塩分 —

材料 (8個分)

片栗粉 1/3カップ
砂糖 1/3カップ
牛乳 1カップ
ごま 1/3カップ(35g)
きなこ 1/3カップ(20g)

作り方

1. ごまは、炒ってから軽くすっておく。
2. 片栗粉、砂糖、牛乳を鍋に入れて、中火でかき混ぜながら煮る。
3. 2に粘りがでたら、1を加えて混ぜる。
4. 半量のきなこの上に3をひろげて適当な大きさに切り、残りのきなこを切り口にまぶす。

🍎ごまときなこで葉酸もとれる、口あたりの良いおやつです。



レモン風味の爽やかラッシー

1人分 ●エネルギー176kcal ●カルシウム185mg ●鉄0.1mg ●塩分0.2g

材料 (2人分)

プレーンヨーグルト 100g
牛乳 100g
バニラアイス 100g
レモン汁 小さじ1/2
はちみつ 小さじ1

作り方

1. なめらかに混ぜたヨーグルトに、牛乳、バニラアイス、レモン汁、はちみつを加えてよく混ぜる。
2. 氷を加えたグラスに注ぐ。

🍎レモン汁の代わりに、すりごまやきな粉を加えても美味しいです。



キウイとプルーンのはちみつソース

1人分 ●エネルギー167kcal ●カルシウム145mg ●鉄0.5mg ●塩分0.1g

材料 (2人分)

キウイ 1個
プルーン(種なし) 4個
はちみつ 大さじ1
プレーンヨーグルト 200g

作り方

1. キウイは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
2. プルーンも食べやすい大きさにちぎる。
3. ポリ袋に1、2とはちみつを入れてよく混ぜ合わせる。
4. ヨーグルトに3をかけて出来上がり。



市販のお菓子・嗜好飲料のカロリー早見表

名前	kcal
メロンパン (1コ)	443
クリームパン (1コ)	201
ショートケーキ (1コ)	378
シュークリーム (1コ)	191
ドーナツ (1コ)	177
プリン (1コ)	113
大福もち (1コ)	255
どらやき (1コ)	241

名前	kcal
あんぱん (1コ)	218
カステラ (40g)	128
クッキー (6枚)	233
せんべい (3枚)	206
ポテトチップス (40g)	166
ゼリー (1コ)	102
チョコレート菓子 (20g)	100
チョコレート (20g)	84



名前	kcal
あめ (3コ)	78
アイスクリーム (小1コ)	270
シャーベット (1コ)	70
コーラ (500ml)	230
スポーツドリンク (500ml)	135
缶コーヒー (190ml)	72

※カロリー数は大人が食べる標準的な1回分の目安量です。

主な料理・食品の「つ(SV)」早見表

料理名	主食	副菜	主菜	乳・乳製品	果物	kcal
ごはん(小) 100g	1	—	—	—	—	170
ごはん(中) 150g	1.5	—	—	—	—	250
ごはん(大) 200g	2	—	—	—	—	340
おにぎり	1	—	—	—	—	170
すし(にぎり 8個)	2	—	2	—	—	500
親子丼	2	1	2	—	—	510
天丼	2	—	1	—	—	560
カツ丼	2	1	3	—	—	870
カレーライス	2	2	2	—	—	760
チャーハン	2	1	2	—	—	700
マカロニグラタン	1	—	—	2	—	450
食パン	1	—	—	—	—	220
ロールパン(2個)	1	—	—	—	—	190
ミックスサンドイッチ	1	1	1	1	—	550
ピザトースト	1	—	—	4	—	330
ハンバーガー	1	—	2	—	—	500
うどん	2	—	—	—	—	400
そば/ラーメン	2	—	—	—	—	430
スパゲッティナポリタン	2	1	—	—	—	520
焼きそば	1	2	1	—	—	540
お好み焼き	1	1	3	—	—	550
たこ焼き(6個)	1	—	1	—	—	320
生野菜サラダ	—	1	—	—	—	50
おひたし/冷しトマト	—	1	—	—	—	20
ゆでブロッコリー	—	1	—	—	—	90
和え物/ごま和え	—	1	—	—	—	80
きんぴらごぼう	—	1	—	—	—	100
切干し/かぼちゃ煮物	—	1	—	—	—	120
里芋の煮物	—	2	—	—	—	120
ひじきの煮物	—	1	—	—	—	100
野菜炒め	—	2	—	—	—	210
きのご炒め	—	1	—	—	—	70
ポテトサラダ	—	1	—	—	—	170
ポテトフライ	—	1	—	—	—	120
コロッケ	—	2	—	—	—	310
野菜の天ぷら	—	1	—	—	—	230
具沢山のみそ汁	—	1	—	—	—	20
コーンスープ	—	1	—	—	—	130

料理名	主食	副菜	主菜	乳・乳製品	果物	kcal
ウインナー	—	—	1	—	—	180
焼き鳥(2本)	—	—	2	—	—	210
からあげ(3個)	—	—	3	—	—	300
ギョーザ(5個)	—	1	2	—	—	350
シューマイ(5個)	—	—	2	—	—	290
しょうが焼き(3枚)	—	—	3	—	—	350
とんかつ	—	—	3	—	—	350
ハンバーグ	—	1	3	—	—	410
酢豚	—	2	3	—	—	640
肉じゃが(中鉢)	—	3	1	—	—	350
クリームシチュー	—	3	2	1	—	380
ロールキャベツ(2個)	—	3	1	—	—	240
さしみ(6切れ位)	—	—	2	—	—	80
焼き魚/煮魚	—	—	2	—	—	210
魚のフライ	—	—	2	—	—	250
すき焼き	—	2	4	—	—	670
天ぷら盛り合わせ	—	1	2	—	—	410
目玉焼き(卵1個)	—	—	1	—	—	110
オムレツ(卵2個)	—	—	2	—	—	220
納豆(1パック50g)	—	—	1	—	—	110
冷やっこ(1/3丁)	—	—	1	—	—	100
マーボー豆腐	—	—	2	—	—	230
おでん	—	3	2	—	—	230
牛乳・乳製品						
普通牛乳(200ml)	—	—	—	2	—	130
低脂肪牛乳(200ml)	—	—	—	2	—	90
ヨーグルト(100ml)	—	—	—	1	—	60
プロセスチーズ(1枚)	—	—	—	1	—	70
果物						
かき(1個)	—	—	—	—	1	60
なし(半分)	—	—	—	—	1	50
ぶどう(半房)	—	—	—	—	1	60
みかん(1個)	—	—	—	—	1	50
もも(1個)	—	—	—	—	1	40
りんご(半分)	—	—	—	—	1	50

※この「つ(SV)」は、大人が食べる標準的な一人前の量を元に計算しています。

外出するときは、野菜の多いメニューや定食を選ぶと栄養バランスが良くなります！

ラーメン	2	—	—	—	—
------	---	---	---	---	---



普通のラーメンを

五目ラーメン/タンメン	2	1	—	—	—
-------------	---	---	---	---	---



五目ラーメンや
タンメンなどに
してみる！

カツ丼	2	1	3	—	—
-----	---	---	---	---	---



カツ丼を

とんかつ定食	2	2	2	—	—
--------	---	---	---	---	---



とんかつ定食に
してみる！