

一般成人向け（2200±200kcal/日）主菜・副菜料理の食料自給率表

主 菜			副 菜		
料理名 ¹⁾	エネルギー ²⁾ kcal	自給率 ³⁾ %	料理名 ¹⁾	エネルギー ²⁾ kcal	自給率 ³⁾ %
ウインナソテー	179	8	ポテトサラダ	174	14
ハムエッグ	123	9	コロッケ	287	18
豚肉のしょうが焼き	330	11	キャベツの炒め物	210	20
とんカツ	380	11	ほうれん草の中国風炒め物	202	21
ハンバーグ	422	15	レタスとトマトのサラダ	43	25
鶏肉のから揚げ	229	16	ひじきの煮物	121	26
豆腐ハンバーグ	220	17	春菊のごまあえ	78	27
酢豚	623	19	ポテトフライ	103	30
天ぷら（エビ他）	328	24	かぼちゃのサラダ	94	30
肉じゃが	305	25	きんぴらごぼう	70	37
サケのムニエル	186	25	きのこのバター炒め	76	37
卵焼き	143	25	キャベツのカレー風味	22	36
サケの塩焼き	110	27	レタスのごまみそあえ	24	40
焼きとり	234	28	にんじんのバター煮	62	41
サケの照り焼き	142	30	トマト(80g)	16	44
アジのフライ	324	32	根菜の煮物	75	55
がんもどきの煮物	173	34	にんじんのボン酢あえ	16	60
アジの南蛮漬け	219	41	かぼちゃの煮物	112	65
サバの竜田揚げ	238	82	切り干し大根の煮物	116	65
煮魚(アジ)	206	83	里芋の煮物	122	67
イワシのロール巻き	174	85	ほうれん草のお浸し	21	70
ブリの照り焼き	194	96	きゅうりの酢の物	40	77
サンマの塩焼き	196	98	なます	66	90

1) ここにあげている料理は、「『3・1・2弁当箱法』で食料自給率をアップ!」のパンフレット2～3ページの主菜・副菜と同じです。

2) 料理のエネルギー量は、文部科学省「日本食品標準成分表2020年度版(Ⅷ訂)」を基に、調理法による成分の変化を加味して算出しています。

3) 自給率値は、食事バランスガイド(令和3年度版農林水産省「やってみよう!自給率計算ソフト」)により算出しています。

なお、料理は、2200±200kcal/日に対応した1人前です。レシピは、「食事コーディネートのための主食・主菜・副菜料理成分表第5版」記載の料理を参考にしています。