

### 3 そう菜

そう菜は、食事の副食（主菜、副菜）として栄養バランスに配慮しながら、家庭で家計の範囲内で家族の嗜好を満たすように提供されてきた<sup>1)</sup>。そう菜は、料理や加工食品でもある。本成分表では、各食品群に料理を収載している。調理加工食品類を除く各食品群の料理は、配合割合の大部分をその食品群の食材が占め、料理方法は単純である。調理加工食品類の料理は、冷凍食品、レトルトパウチ製品、缶詰など工業的に作られている食品であり、収載成分項目は限られている。

資源調査分科会食品成分委員会では、調理加工食品等の今後の需要拡大が見込まれる食品の分析に対するニーズ調査を行った<sup>2)</sup>。その結果、要望されている食品の種類が多く多様であること、分析値と収載値の算出値の相違が成分により異なること、主要な成分は、両者の相違が少ないこと、収載値の算出を分析値に近似させるための対処方法等を明らかにした。

本項でのそう菜（調理加工食品及び料理）は、主に副食であるが、主食となる「えびピラフ」及び「中華ちまき」も収載した。そう菜は、同じ名称でも材料及び配合割合が異なることも多いことから、各製品の材料及び材料配合割合の範囲も収載した。

#### 1) 留意点

本章に収載したそう菜類全般の留意点は以下のとおりである。

- (1) 市販されているそう菜類のうち、家庭や給食で常用されることが多いと考えられるそう菜 41 食品（和風そう菜 15 食品、韓国そう菜 1 食品、中華そう菜 6 食品、洋風そう菜 19 食品）を収載した。収載順はそう菜の種類及び調理方法で分類した上で、五十音順とした。
- (2) 各そう菜について、複数の製造者のレシピ（食材名、食材の重量、調理方法）を収集し<sup>23)</sup>、使用されている各食材の重量の比率を算出し、その平均値、最大値及び最小値を収載した。
- (3) 食材の割合の平均値が 0.05 %未満の食材等については、成分値の計算には使用せず、その他としてまとめて記載した。これらの食材は、その他として欄外に列記した。
- (4) 計算に用いる各食材の成分値は、本成分表に収載されている食品の中で最も類似した食品の成分値とした。加熱調理品の場合には、可能な限り、調理後の食品の成分値を用いた。生の成分値のみが収載されているものについては、類似食品区分の成分変化率\*を乗じて調理後の食品の成分値を推計した。（\*本項末表 25 参照）
- (5) 成分値の計算にあたっては、まず製品ごとに、レシピの重量に基づいて調理した場合のそう菜全体の成分値と乾物量を求めた。別途、各製品の水分を分析し、計算結果をそう菜 100 g 当たりの成分値に換算した。なお、水分分析を行わなかった製品は、同種のそう菜の水分（分析値）の平均を用いて計算した。
- (6) 収載値は、製品ごとに計算した結果の平均値、最大値及び最小値を示した。
- (7) 本項に示したそう菜類の成分値は、レシピに基づく計算値である。したがって、レシピが異なれば成分値も異なる。また、使用されている食材の成分値も変動するので、最大値よりも多い量が含まれる場合や最小値よりも少ない量が含まれる場合がある。
- (8) そう菜の販売に当たって栄養成分の表示を行う場合には、本項の収載値をそのまま用

いるのではなく、製品の成分分析を行うか、製品のレシピに基づいて新たに計算する必要がある。

## 2) 成分値の計算例（例：八宝菜）

用意するもの：①「八宝菜」のレシピ（食材名、食料の重量、調理方法）

②本成分表（日本食品標準成分表 2015 年版（七訂））

③このレシピで作った「八宝菜」の水分量（分析値、g/100 g）

### STEP1 調理に用いた食材名とその重量、調理方法を確認する。

表 19 A 社「八宝菜」の食材名と重量

食材名	重量(g) [A]
たけのこ（水煮）	99
にんじん	60
はくさい	400
きくらげ（乾燥）	4
むきえび	80
豚肉	200
サラダ油	12
片栗粉	5
しょうゆ	9.8
塩	2.2
塩炒めソース	56

### STEP2 「食材名と重量（表 19）」を調理方法に合わせて「計算に用いる食品名と重量（表 20）」にあてはめる。

- ① レシピと同一の食品が本成分表に収載されていない場合には、類似の食品を選択して補足する。

例えば、「塩炒めソース」（56 g）は、塩分量に基づき、「食塩」（5 g）と「中華だし」（51 g）の組み合わせをあてはめる。

レシピと同一の食品が本成分表に収載されている場合は、表 19 [A]と表 20 [A']は同じ数値となる。

- ② 調理方法に応じて計算に用いる食品を選び、重量変化率を用いて換算する。

「ゆで」「焼き」等の調理後食品が収載されている食品は、調理法に応じて、その成分値を用いる。その場合、各食品の重量変化率（表 20 [B]：本成分表第 1 章表 15）を用いて重量を換算する。

例えば、「はくさい」をゆでた場合の重量変化率は 72 % であり、生の「はくさい」400 g は、ゆでると 288 g になると計算できる。

③ 廃棄部位を含めた重量の場合は、廃棄部位を差し引いた重量を求める。

皮や芯等、廃棄部位を含めた重量でレンピが書かれている場合（例えば、皮をむく前の「にんじん」の重量が記載されている場合）は、廃棄率（表 20 [C]）を用いて廃棄部位を差し引いた重量を算出する。

なお、本項に掲載されている重量及び配合割合はすべて廃棄部位を含まないものであるため、廃棄率は 0 として計算した。

表 20 計算に用いる食品名と重量

食材名	重量(g) [A']	計算に用いた食品 (食品番号・食品名)	重量変化 率(%) [B]	廃棄率 (%) [C]	換算後重 量 (g) [D] ※
たけのこ (水煮)	99	06151 たけのこ 水煮缶詰	-	0	99
にんじん	60	06215 にんじん 根 皮むき ゆで	87	0	52
はくさい	400	06234 はくさい 結球葉 ゆで	72	0	288
きくらげ (乾燥)	4	08007 きくらげ ゆで	1000	0	40
むきえび	80	10329 ブラックタイガー 養殖 生	-	0	80
豚肉	200	11132 ぶた 大型種肉 もも 皮下脂肪なし 焼き	71	0	142
サラダ油	12	14006 調合油	-	0	12
片栗粉	5	02034 じゃがいもでん粉	-	0	5
しょうゆ	9.8	17007 こいくちしょうゆ	-	0	9.8
塩	2.2	17012 食塩	-	0	2.2
塩炒め ソース	5	17012 食塩	-	0	5
56 g 中華だし	51	17025 中華だし	-	0	51

※換算後重量 [D]=[A']×[B]÷100×(100-[C])÷100

(重量変化率が「-」のものは、換算後重量[D]=[A']×(100-[C])÷100)

**STEP3 本成分表に加熱調理後の成分値が記載されていない食品は、加熱調理後の食材の成分値を推計する。**

表 19 に掲げた食材のうち、「むきえび」には「ブラックタイガー、養殖、生」をあてはめたが、このままでは加熱調理による成分変化を考慮できない。このため、本項表 25 「調理による成分変化率区分別一覧」中にある、えび類「ゆで」の成分変化率から、ブラックタイガーをゆでた場合の成分を推計する。(表 21 ここでは紙面の都合上、灰分までを示したが、他の成分も同様に計算する。)

表 21 ブラックタイガーをゆでた場合の成分値の推計（可食部 100 g 当たり）

	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	...
10329 ブラックタイガー 養殖 生 [a]	18.4	0.3	0.3	1.1	...
えび類「ゆで」の成分変化率 (%) [b]	100	79	-	110	...
ブラックタイガー「ゆで」推計値 ([a] × [b] ÷ 100)	18.4	0.2	0.3	1.2	...

\*成分変化率が「-」のため、成分変化なしとして計算した。

#### STEP4 計算に用いた食品と換算後重量から「八宝菜」全体の成分値を計算する。

① STEP2、STEP3 で算出した数値と、本成分表収載値を用いて、八宝菜の成分値を計算する。

例えば、「06151 たけのこ水煮缶詰」の 99 g 当たりの成分値は、成分表収載値（100 g 当たり成分値）に 0.99 を乗じた値となる。同様に各食材を計算し、成分ごとに合計する（表 22）。

表 22 「八宝菜」全体の成分値

計算に用いた食品 (食品番号・食品名)	換算後重量(g)	計算結果				
		たんぱく質(g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	...
06151 たけのこ水煮缶詰	99	2.7	0.2	4.0	0.3	...
06215 にんじん根 皮むき ゆで	52	0.4	0.1	4.4	0.4	...
06234 はくさい 結球葉 ゆで	288	2.6	0.3	8.4	1.4	...
08007 きくらげ ゆで	40	0.2	0.1	2.1	0.1	...
ブラックタイガー「ゆで」推計値	80	14.7	0.2	0.2	1.0	...
11132 ぶた 大型種肉 もも 皮下脂肪なし 焼き	142	42.9	10.8	0.4	2.1	...
14006 調合油	12	0	12.0	0	0	...
02034 じゃがいもでん粉	5	0	0	4.1	0	...
17007 こいくちしょうゆ	9.8	0.8	0	1.0	1.5	...
17012 食塩	7.2	0	0	0	7.2	...
17025 中華だし	51	0.4	0	0	0.1	...
八宝菜全体の成分値 [X]		64.6	23.6	24.6	14.1	...

② 計算した八宝菜全体の成分値から乾物重量\*を求める（式 1）。

（\*乾物重量は、「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」及び「灰分」の合計値）

【式 1】「八宝菜」全体の乾物重量

$$= \text{たんぱく質 } 64.6 + \text{脂質 } 23.6 + \text{炭水化物 } 24.6 + \text{灰分 } 14.1$$

$$= \mathbf{126.9 (g)}$$

#### STEP5 「八宝菜」100g 当たりの成分値を計算する。

- ① 成分値を計算するために、調理後の八宝菜の水分量を分析して求める。  
⇒調理後の「八宝菜」100g 当たりの水分量は、87.1g (分析値)
- ② 「八宝菜」100g 当たりの水分量 (87.1g) から、「八宝菜」100g 当たりの乾物重量を計算する。

【式2】「八宝菜」100g 当たりの乾物重量=100-87.1=12.9g

(図1) 「八宝菜」100g の構成



- ③ レシピから計算した各栄養成分の量 (表22) は、「八宝菜」の乾物 126.9g 当たりの成分値である。一方、「八宝菜」100g の分析結果からの乾物重量は 12.9g であり、表22 の計算結果を乾物 12.9g 当たりの数値に換算することにより、「八宝菜」100g 当たりの成分値を計算することができる (水分には栄養成分が含まれないことから、「八宝菜」100g 当たりの成分値は、「八宝菜」の乾物 12.9g 当たりの成分値と等しい)。(表23)

表23 「八宝菜」100g 当たりの成分値

	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	...
表22 の計算結果合計 [X] (乾物 126.9g 当たりの成分値)	64.6	23.6	24.6	14.1	...
「八宝菜」100g 当たり (乾物 12.9g 当たり) の成分値 ([X] ÷ 126.9 × 12.9)	6.6	2.4	2.5	1.4	...

なお、本レシピによって調理した「八宝菜」の、調理後重量が正確にわかっている場合には、それに基づき 100g 当たりの成分値 (水分を除く) を計算することもできる。水分は、100g 当たりのたんぱく質、脂質、炭水化物及び灰分の合計量を、100g から引いて求める。

【式3】「八宝菜」100g 当たりの成分値

=STEP4 で求めた「八宝菜」全体の成分値÷調理後重量(g)×100

#### 3) 各そう菜の成分値

各そう菜 100g 当たりの成分値を算出し、収載値 (平均値、最大値及び最小値) を決定し表24 に示した。なお、アミノ酸によるたんぱく質、トリアシルグリセロール当量、脂肪酸及び単糖当量は計算方法が異なるため、本項では計算しなかった。





そう菜名	可食部 100g 当たり															備考			
	エネルギー		水分	たんぱく質	脂質	コレステロール	炭水化物	食物繊維			灰分	無機質							
	kcal	kJ						(.....g.....)	mg	(.....g.....)		(.....mg.....)	ナトリウム	カリウム	カルシウム		マグネシウム	リン	鉄
そう菜23	洋風そう菜 (カレー) チキンカレー 平均 136 567 75.2 5.6 8.9 29 8.4 0.4 0.8 1.2 1.9 540 170 20 13 58 0.7 0.5 0.06 0.15 最大 147 614 75.2 6.8 10.8 36 9.5 0.6 0.9 1.3 2.1 660 300 26 17 69 0.8 0.7 0.09 0.18 最小 123 516 75.2 4.1 6.5 25 6.4 0.4 0.7 1.1 1.5 420 120 15 10 47 0.7 0.4 0.05 0.13																		
そう菜24	ビーフカレー 平均 123 514 78.5 2.4 9.0 10 8.1 0.3 0.6 0.9 2.0 680 93 20 8 32 0.7 0.4 0.03 0.12 最大 138 578 78.5 3.5 11.4 16 9.3 0.4 0.8 1.2 2.4 810 110 24 9 41 0.8 0.7 0.04 0.15 最小 114 477 78.5 1.8 7.5 7 5.4 0.3 0.5 0.8 1.2 350 75 18 7 26 0.7 0.2 0.03 0.10																		
そう菜25	ポークカレー 平均 119 498 79.2 2.8 8.6 9 7.7 0.3 0.6 0.9 1.7 550 110 14 7 32 0.5 0.3 0.04 0.10 最大 127 530 79.2 3.4 9.9 12 9.1 0.3 0.6 1.0 2.2 770 130 18 9 35 0.6 0.4 0.04 0.11 最小 111 465 79.2 2.0 7.4 6 6.0 0.3 0.5 0.8 1.4 420 92 12 7 28 0.5 0.2 0.03 0.09																		
そう菜26	(コロッケ) かにクリームコロッケ 平均 263 1099 54.6 5.1 17.2 8 21.9 0.4 0.6 1.0 1.2 320 94 30 14 51 0.4 0.4 0.08 0.15 最大 285 1191 58.2 6.3 18.5 12 23.5 0.5 0.7 1.2 1.3 360 120 39 16 60 0.4 0.5 0.10 0.18 最小 252 1053 50.7 4.0 15.2 3 19.2 0.3 0.4 0.7 0.9 250 66 23 12 41 0.3 0.3 0.07 0.11																		
そう菜27	コーンクリームコロッケ 平均 258 1081 54.1 5.1 16.0 7 23.4 0.4 1.0 1.4 1.3 330 150 47 18 76 0.4 0.5 0.06 0.18 最大 275 1149 57.7 5.6 17.3 10 24.8 0.5 1.2 1.7 1.4 370 180 67 22 87 0.5 0.6 0.07 0.22 最小 239 998 51.6 4.8 15.0 5 21.1 0.3 0.8 1.1 1.3 280 140 26 16 59 0.4 0.4 0.05 0.15																		
そう菜28	ポテトコロッケ 平均 236 987 55.5 5.2 12.6 15 25.4 0.7 1.3 2.0 1.3 280 260 14 20 56 0.7 0.5 0.10 0.20 最大 239 998 55.5 6.1 13.3 42 26.3 0.7 1.4 2.1 1.5 370 290 15 22 65 0.7 0.6 0.11 0.22 最小 234 979 55.5 4.3 12.0 Tr 24.4 0.7 1.2 1.9 1.0 140 220 13 19 49 0.6 0.3 0.09 0.18																		
そう菜29	(シチュー) チキンシチュー (ホワイトシチュー) 平均 128 537 76.7 6.3 8.0 31 7.8 0.3 0.8 1.1 1.2 280 160 38 13 77 0.4 0.6 0.04 0.07 最大 141 592 76.7 6.5 10.4 33 9.0 0.4 1.1 1.4 1.7 470 190 44 14 80 0.5 0.6 0.05 0.08 最小 121 506 76.7 6.1 6.8 29 5.8 0.2 0.5 0.7 0.9 180 140 29 11 72 0.4 0.6 0.03 0.05																		
そう菜30	ビーフシチュー (ブラウンシチュー) 平均 158 662 74.9 4.0 12.6 19 7.1 0.2 0.5 0.7 1.3 380 150 11 9 44 0.5 0.8 0.04 0.06 最大 164 684 74.9 4.5 13.6 23 8.1 0.3 0.7 1.0 1.4 420 160 15 10 52 0.6 1.0 0.05 0.07 最小 154 643 74.9 2.8 11.7 10 5.8 0.1 0.2 0.3 1.2 350 130 8 8 34 0.4 0.5 0.04 0.05																		
そう菜31	(素揚げ) ミートボール 平均 206 864 62.1 10.2 12.4 23 13.4 0.5 0.9 1.3 1.8 460 240 22 26 86 0.8 0.8 0.10 0.18 最大 225 943 62.1 11.6 15.8 36 18.4 0.6 1.1 1.7 2.5 770 260 28 32 99 1.0 0.9 0.13 0.25 最小 179 751 62.1 8.2 6.9 11 9.2 0.3 0.6 0.9 1.3 250 200 15 17 69 0.6 0.6 0.05 0.09																		
そう菜32	(スープ) かぼちゃのクリームスープ 平均 81 340 83.3 1.5 3.9 8 10.0 0.3 1.0 1.3 1.2 300 160 32 10 38 0.2 0.2 0.03 0.06 最大 92 383 83.3 1.8 5.9 8 11.1 0.4 1.1 1.5 1.4 310 200 42 12 47 0.2 0.2 0.03 0.07 最小 76 317 83.3 1.1 2.8 7 8.5 0.3 0.9 1.1 1.2 280 130 20 8 27 0.2 0.1 0.02 0.05																		
そう菜33	コーンクリームスープ 平均 64 268 86.0 1.7 2.6 7 8.5 0.1 0.4 0.6 1.2 340 88 36 7 42 0.2 0.2 0.02 0.03 最大 67 279 86.0 2.4 3.3 14 9.7 0.2 0.7 0.9 1.5 410 110 64 9 63 0.2 0.3 0.02 0.04 最小 61 255 86.0 1.2 1.8 2 6.8 0 0.2 0.3 1.0 290 67 20 4 31 0.1 0.1 0.01 0.01																		

ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	可食部 100g 当たり																	食塩相当量	備考								
				無機質				ビタミン																						
				レチノール	カロテン		β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	D	E				K	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	ナイアシン	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>			葉酸	パントテン酸	ビオチン	C				
					α	β					α	β	γ	δ																
(.....µg.....)	(.....µg.....)	(.....mg.....)	µg	(.....mg.....)	(.....µg.....)	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	g						
1 1 1 2	12 120 350	1 410 46	Tr	0.6 Tr 1.3 0.2	15	0.04 0.07 1.2 0.11 0.1	10	0.34 1.6 3	1.4	3 2 1 4	15 430 1000	3 1200 120	0.1 0.9 0.1 3.6 0.7	23	0.06 0.09 1.8 0.17 0.1	19	0.48 3.3 6	1.7	0 1 0 Tr	8 Tr 7	0 7 11	Tr	0.2 0 0.1 Tr	10	0.03 0.06 0.8 0.07 0.1	6	0.25 0.8 1	1.1		
1 1 Tr 1	1 27 75	2 90 9	0	0.4 Tr 0.7 0.2	3	0.02 0.03 0.4 0.05 0.2	4	0.14 0.5 1	1.7	1 2 1 2	4 110 270	4 330 28	Tr 0.5 Tr 1.3 0.3	6	0.03 0.04 0.7 0.08 0.4	5	0.20 1.0 1	2.1	0 Tr 0 0	Tr 0 6	1 6 2	0 0.3 Tr 0.1 Tr	1	0.02 0.02 0.2 0.03 0.1	2	0.10 0.1 Tr	0.9			
0 2 Tr Tr	1 100 250	2 310 26	0.1	0.4 Tr 0.8 0.2	3	0.07 0.03 0.7 0.06 0.1	5	0.15 0.8 2	1.4	0 3 1 1	1 180 430	3 530 44	0.1 0.5 Tr 0.9 0.2	3	0.09 0.04 0.9 0.08 0.1	6	0.18 1.4 4	2.0	0 1 0 Tr	Tr 46 120	2 140 13	Tr	0.4 Tr 0.8 0.2	3	0.05 0.02 0.4 0.05 Tr	3	0.13 0.5 1	1.1		
0 Tr 0 1	10 0 7	0 8 11	0.1	2.2 0.2 7.7 1.6	23	0.05 0.07 0.7 0.03 0.5	12	0.23 0.1 0.8	0.8	Tr Tr 0 1	14 0 10	Tr 11 15	0.3 2.3 0.2 8.4 1.7	26	0.06 0.10 0.8 0.04 0.6	14	0.27 0.2 Tr	0.9	0 0 0 1	3 0 5	0 6 4	Tr	2.0 0.2 7.4 1.5	21	0.05 0.04 0.5 0.03 0.1	9	0.18 0.1 Tr	0.6		
1 Tr 0 1	15 1 10	10 19 16	0.1	1.8 0.2 7.1 1.4	21	0.06 0.08 0.7 0.05 0.1	27	0.34 0.2 2	0.8	2 1 0 1	24 2 16	12 24 25	0.2 2.1 0.2 8.1 1.6	24	0.08 0.08 0.9 0.06 0.1	32	0.44 0.3 2	0.9	0 0 0 Tr	10 1 4	9 14 11	Tr	1.6 0.2 6.1 1.2	18	0.05 0.06 0.6 0.04 Tr	22	0.28 Tr	1	0.7	
1 2 1 3	4 22 54	1 66 10	0.1	1.5 0.2 5.9 1.2	18	0.10 0.05 1.0 0.14 0.1	23	0.44 1.2 12	0.7	1 5 2 4	12 66 160	2 200 16	0.2 1.6 0.2 6.4 1.3	19	0.14 0.08 1.3 0.18 0.1	25	0.58 2.8 14	0.9	0 Tr 1 2	0 0 1	0 1 Tr	Tr	1.4 0.1 5.1 1.0	16	0.07 0.03 0.8 0.11 0	21	0.35 0.4 10	0.3		
4 1 1 2	18 130 360	2 430 53	0.1	0.6 Tr 1.5 0.3	24	0.04 0.10 1.2 0.10 0.1	16	0.50 0.8 7	0.7	5 2 1 2	19 230 590	5 710 76	0.1 0.8 Tr 2.4 0.5	32	0.05 0.10 1.3 0.12 0.1	23	0.52 1.0 12	1.2	2 1 Tr 2	16 0 22	Tr 22 18	0.1 0.5 Tr 0.8 0.1	19	0.04 0.09 1.1 0.08 0.1	10	0.48 0.6 3	0.5			
1 3 1 1	9 180 530	1 620 60	0.1	0.7 Tr 1.6 0.3	16	0.03 0.06 1.2 0.10 0.4	13	0.26 1.1 4	1.0	1 4 3 2	18 330 1100	4 1300 120	0.2 1.4 0.1 4.7 0.9	32	0.04 0.07 1.5 0.12 0.5	19	0.28 1.5 9	1.1	0 2 1 1	2 0 35	Tr 36 21	0 0.4 Tr 0.5 0.1	4	0.03 0.04 0.7 0.09 0.2	7	0.23 0.6 1	0.9			
160 7 1 2	6 89 210	0 250 27	0.1	1.2 0.1 4.3 0.9	19	0.15 0.09 2.2 0.16 0.2	24	0.53 1.8 1	1.2	480 11 1 3	12 270 620	0 760 65	0.1 1.4 0.1 5.4 1.1	24	0.23 0.11 2.9 0.22 0.3	35	0.72 2.6 1	2.0	1 3 1 1	2 0 Tr	0 Tr 4	Tr	0.8 0.1 2.8 0.6	12	0.08 0.06 1.2 0.13 0.1	12	0.40 1.2 1	0.6	酢酸: 0.1 g 酢酸: 0.2 g 酢酸: 0 g	
4 1 0 1	21 5 1000	24 1100 110	0.2	1.4 Tr 0.6 0.1	7	0.03 0.06 0.4 0.07 0.1	12	0.31 0.5 9	0.8	5 1 0 2	23 5 1100	26 1200 120	0.3 1.6 Tr 1.3 0.2	8	0.04 0.07 0.5 0.09 0.1	15	0.38 0.7 10	0.8	2 Tr 0 1	19 4 930	21 950 97	0.1 1.3 Tr 0.3 0	7	0.03 0.04 0.4 0.06 Tr	11	0.23 0.3 8	0.7			
5 1 0 2	14 4 12	11 22 16	0.2	0.2 0 0.3 Tr	2	0.02 0.06 0.3 0.02 0.1	6	0.22 0.9 1	0.9	9 2 Tr 2	23 5 23	17 28 26	0.3 0.3 0 0.5 0.1	3	0.03 0.10 0.4 0.03 0.2	7	0.38 1.5 1	1.0	2 1 0 1	7 3 7	8 19 8	0.1 0.1 0 0.1	0	1 0.02 0.04 0.2 0.02 Tr	5	0.11 0.4 1	0.7			





#### 4) 各そう菜の留意事項

本項に収載した各そう菜の説明と、材料配合割合、計算に用いた本成分表の収載食品及び料理済みの製品の水分量（分析値）は以下のとおりである。材料配合割合は、水分を除く食材の重量比で示した。

材料配合割合が0.05%未満の場合は、「0.0」と記載した。

##### (1) 和風そう菜

(和え物)

- －そう菜1 青菜の白和え
- －そう菜2 いんげんのごま和え
- －そう菜3 わかめとねぎの酢みそ和え

和え物は、魚介、肉、野菜等を下ごしらえし、和え衣（酢、みそ、しょうゆ、酒、砂糖等の調味料に、わさび等の香辛料や種実類、豆腐やたまご等を加えたもの）で和えた料理である。和え物は、具と和え衣の組み合わせで多種多様の料理ができる。

「青菜の白和え」は、野菜等の植物性食品（精進物）を豆腐と白ごまを主な材料とする和え衣で和えた料理、「いんげんのごま和え」は、ゆでたいんげんを胡麻（ごま）を主な材料とする和え衣で和えた料理、「わかめとねぎの酢みそ和え」は、ゆでたわかめとねぎを、みそと酢等を混ぜた和え衣で和えた料理である。

収載値の算出には、「青菜の白和え」は6種類、「いんげんのごま和え」は3種類、「わかめとねぎの酢みそ和え」は3種類の製品の材料配合割合を用いた。

##### ○そう菜1「青菜の白和え」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
こんにやく、つきこんにやく	6.5	16.1	0	02003	165	板こんにやく 精粉こんにやく
糸こんにやく	4.4	26.6	0	02005	170	しらたき
砂糖	6.8	13.9	2.0	03003	226	上白糖
木綿豆腐	32.9	50.5	23.6	04032	292	木綿豆腐
いりごま、白練りごま、すりごま	2.9	6.2	0	05018	363	ごま いり
しゅんぎく	3.9	23.6	0	06100	492	しゅんぎく 葉 ゆで
ぜんまい（水煮）	1.7	10.1	0	06123	515	干しぜんまい 干し若芽 ゆで
にんじん	8.1	11.4	4.0	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
ほうれんそう	20.5	30.9	0	06268	683	ほうれんそう 葉 通年平均 ゆで
きくらげ（乾）	0.0	0.1	0	08007	933	きくらげ ゆで
しいたけ	2.7	11.4	0	08040	938	生しいたけ 菌床栽培 ゆで
酒	0.4	2.2	0	16023	2012	合成清酒
こいくちしょうゆ、しょうゆ	2.3	5.1	0	17007	2055	こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ	2.3	12.3	0	17008	2056	うすくちしょうゆ
食塩、塩	0.5	1.1	0	17012	2063	食塩
かつおだし	3.1	18.9	0	17019	2073	かつおだし
だし（顆粒）	0.5	2.2	0	17028	2084	顆粒和風だし
みそ	0.5	2.8	0	17045	2126	米みそ 淡色辛みそ
調理後水分値 (%)	79.7	84.5	75.5			

○そう菜2「いんげんのごま和え」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
砂糖	2.8	3.8	1.3	03003	226	上白糖
すりごま、白ごま、いりごま	5.7	6.7	4.2	05018	363	ごま いり
さやいんげん	75.9	85.0	66.7	06011	401	さやいんげん 若ざや ゆで
にんじん	4.4	13.3	0	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
しらす	2.1	6.3	0	10055	1090	しらす干し 微乾燥品
こいくちしょうゆ、しょうゆ	6.3	7.6	5.3	17007	2055	こいくちしょうゆ
かつおだし	2.2	6.7	0	17019	2073	かつおだし
だし(顆粒)	0.5	1.4	0	17028	2084	顆粒和風だし
調理後水分値 (%)	81.4	82.3	80.9			

(注) ほうれんそうを使う製品もあるが、さやいんげんに変更して計算。

○そう菜3「わかめとねぎの酢みそ和え」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
こんにゃく	8.6	25.7	0	02003	165	板こんにゃく 精粉こんにゃく
砂糖	11.0	22.8	3.9	03003	226	上白糖
長ねぎ、ねぎ	25.6	51.3	0	06350	635	根深ねぎ 葉 軟白 ゆで
わけぎ	4.2	12.7	0	06321	745	わけぎ 葉 ゆで
わかめ(生)	16.0	25.4	7.6	09045	1024	わかめ 湯通し塩蔵わかめ 塩抜き
いか	8.5	25.4	0	10346	1400	するめいか 水煮
酒	1.3	3.8	0	16023	2012	合成清酒
うすくちしょうゆ	0.8	2.5	0	17008	2056	うすくちしょうゆ
酢	6.4	7.6	3.9	17015	2068	穀物酢
白みそ	6.4	19.1	0	17044	2125	甘みそ
みそ	11.0	25.4	0	17045	2126	米みそ 淡色辛みそ
からし(粉)	0.3	0.9	0	17057	2147	からし 粉
調理後水分値 (%)	76.3	-	-			

(注) 1. わかめは「カットわかめ」、「干しわかめ」を使う製品もあるが、「生」を使うものとして計算。

2. 水分は全製品同一の値を用いて計算。

(酢の物)

－そう菜4 紅白なます

酢の物は、下ごしらえした材料をそれに適した調味酢で調味し、材料に酸味と香りを加える料理である。「紅白なます」は、にんじんと大根をせん切りに切り、塩を振って下ごしらえし、二杯酢、三杯酢、甘酢等の調味酢で調味する。源氏と平氏の旗の色がそれぞれ、白と赤であることから源平なますとも言われる<sup>1)</sup>。収載値の算出には5種類の製品の材料配合割合を用いた。

○そう菜4「紅白なます」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
砂糖	6.6	11.6	2.9	03003	226	上白糖
油揚げ	1.9	9.6	0	04085	302	油揚げ 油抜き 焼き
いりごま	1.0	4.8	0	05018	363	ごま いり
だいこん	69.3	82.4	51.6	06134	526	だいこん 根 皮むき 生
にんじん	8.6	14.3	5.5	06214	617	にんじん 根 皮むき 生
みつば (軸)	0.2	0.9	0	06278	699	糸みつば 葉 生
刻みゆず	0.2	1.0	0	07142	835	ゆず 果皮 生
みりん	0.2	0.9	0	16025	2014	本みりん
うすくちしょうゆ	0.2	0.9	0	17008	2056	うすくちしょうゆ
食塩、塩	0.8	1.6	0.4	17012	2063	食塩
穀物酢、酢	11.1	25.0	5.8	17015	2068	穀物酢
その他	0.0	0.0	0	-	-	-
調理後水分値 (%)	90.3	93.0	88.7			

(注) 1. 合わせ酢を使う製品もあるが、食塩4.2、穀物酢42.4、上白糖8.13で計算。

2. その他：顆粒和風だし。

(汁物)

－そう菜5 豚汁 (ぶたじる)

豚汁は、豚肉、大根、にんじん、こんにゃく、ごぼう等を、みそで煮込んだ汁物である。仕上げに刻みねぎを添え、七味とうがらしをふる。とん汁ともいう。収載値の算出には3種類の製品の材料配合割合を用いた。

○そう菜5「豚汁」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品 番号	索引 番号	食品名
つきこんにゃく	5.3	16.0	0	02003	165	板こんにゃく 精粉こんにゃく
さといも	8.1	16.8	0	02011	181	さといも 球茎 水煮
木綿豆腐	5.6	16.8	0	04032	292	木綿豆腐
油揚げ	0.6	1.7	0	04086	303	油揚げ 油抜き ゆで
ごぼう	4.1	10.6	0	06085	477	ごぼう 根 ゆで
だいこん	18.7	31.9	7.2	06135	527	だいこん 根 皮むき ゆで
にんじん	7.6	10.6	3.6	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
長ねぎ、ねぎ	1.8	4.2	0	06350	635	根深ねぎ 葉 軟白 ゆで
青ねぎ	1.1	3.2	0	06227	637	葉ねぎ 葉 生
豚肉 (かた脂つき)	6.1	8.4	4.5	11125	1599	ぶた 大型種肉 ロース 脂身つき ゆで
豚肉 (ばら)	6.1	8.4	4.5	11277	1605	ぶた 大型種肉 ばら 脂身つき 焼 き
サラダ油	0.3	0.8	0	14006	1826	調合油
みりん	0.4	1.1	0	16025	2014	本みりん
こいくちしょうゆ	0.7	2.1	0	17007	2055	こいくちしょうゆ
煮干しだし	21.7	65.2	0	17023	2077	煮干しだし
だし (顆粒)	0.6	1.1	0	17028	2084	顆粒和風だし
みそ	8.5	12.8	4.3	17045	2126	米みそ 淡色辛みそ
みそ (赤)	2.8	8.4	0	17046	2127	米みそ 赤色辛みそ
調理後水分値 (%)	94.4	-	-			

(注) 1. 顆粒だしを溶かしたのものを使う製品もある (顆粒和風だし1、水150で計算)。

2. 豚肉は、「かた、脂身つき」、「かた、脂身なし」又は「ばら」を使う製品があるが、「かた、脂身つき」と「ばら」(1:1)を使うものとして計算。

3. 水分は全製品同一の値を用いて計算。

(煮物)

－そう菜6 卵の花炒り（うのはないり）

－そう菜7 親子丼の具

－そう菜8 牛飯の具

－そう菜9 切り干し大根の煮物

－そう菜10 きんぴらごぼう

－そう菜11 ぜんまいの炒め煮

－そう菜12 筑前煮

－そう菜13 肉じゃが

－そう菜14 ひじきの炒め煮

煮物は、日本料理の献立の基本の一つである。煮物は、煮汁の量の多少、材料の下ごしらえ（素材の素焼き、揚げ、炒め）の有無、片栗粉によるとろみづけの有無等により多様な料理があり、湯煮（ゆで煮）、白煮、塩煮、しょうゆ煮、炒め煮、砂糖煮、酢煮、みそ煮、いり煮、揚げ煮、煮込み等がある<sup>14)</sup>。

「卵の花炒り」は、おから（別名：卵の花、雪花菜（きらず））を炒り煮した料理である。下ごしらえしたおからを炒め、油揚げ、にんじん、ごぼう等を加えて炒め、溶き卵を加え調味料で仕上げる。収載値の算出には5種類の製品の材料配合割合を用いた。

「親子丼の具」は、甘みのあるしょうゆ味で煮たとり肉と玉ねぎを溶き卵でとじた料理である。これを飯にのせた料理が親子丼である。収載値の算出には4種類の製品の材料配合割合を用いた。

「牛飯の具」は、甘みのあるしょうゆ味で煮た牛肉とねぎ又は玉ねぎの料理である。これを飯にのせた料理が牛飯で、薬味に紅しょうが等を添える。牛飯の上に生卵をかける場合もある。牛飯は牛丼ともいう。収載値の算出には、3種類の製品の材料配合割合を用いた。

「切り干し大根の煮物」は、切り干し大根を水戻しした後ゆで、切って炒め調味した料理である。油あげ、にんじん等を加えるのが一般的である。収載値の算出には7種類の製品の材料配合割合を用いた。

「きんぴらごぼう」は、せん切り又はさがきのごぼうを油で炒め、砂糖、しょうゆ等で調味して煮詰め、仕上げにとうがらしで辛みをつける料理である。にんじん、れんこん、うど等を加える場合もある。収載値の算出には6種類の製品の材料配合割合を用いた。

「ぜんまいの炒め煮」は、水戻しした乾燥ぜんまいを、切って炒め調味した料理である。油あげ、にんじん等を加える場合がある。収載値の算出には3種類の製品の材料配合割合を用いた。

「筑前煮」は、福岡県の郷土料理である。とり肉と野菜の炒め煮、いり鶏、筑前炊き、がめ煮ともいう<sup>1)</sup>。とり肉、にんじん、ごぼう、れんこん、さといも、たけのこ、しいたけ、こんにゃくを一口大に切り、炒め、甘みのあるしょうゆ味で調味し煮詰める。仕上げにゆでたさやえんどうや、さやいんげんを散らし、木の芽、針しょうが、振り柚子で香りを添える料理である。収載値の算出には7種類の製品の材料配合割合を用いた。

「肉じゃが」は、牛肉と玉ねぎを炒め、甘めのしょうゆ味の調味料と、だし、じゃがいもを加え煮あげる料理である。にんじん、こんにゃく（しらたき）を加えた料理や、仕上げに未熟豆野菜（グリーンピース、さやいんげん、さやえんどう）を散らした料理、豚肉やとり肉を使う料理もある。収載値の算出には5種類の製品の材料配合割合を用いた。

「ひじきの炒め煮」は、乾燥ひじきを水戻しした後にゆで、炒め調味した料理である。油あげ、にんじん等を加えるのが一般的である。収載値の算出には7種類の製品の材料配合割合を用いた。

○そう菜6「卵の花炒り（うのはないり）」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品 番号	索引 番号	食品名
こんにゃく、つきこんにゃく	7.1	19.8	0	02003	165	板こんにゃく 精粉こんにゃく
砂糖	4.4	8.2	1.7	03003	226	上白糖
油揚げ、うすあげ	3.3	4.9	0	04086	303	油揚げ 油抜き ゆで
おから	48.8	69.8	29.9	04051	315	おから 生
ごぼう	1.1	5.6	0	06085	477	ごぼう 根 ゆで
にんじん	6.5	9.9	3.7	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
長ねぎ、ねぎ	4.2	16.7	0	06350	635	根深ねぎ 葉 軟白 ゆで
青ねぎ	1.0	4.9	0	06227	637	葉ねぎ 葉 生
きくらげ(乾)	0.0	0.2	0	08007	933	きくらげ ゆで
しいたけ	1.1	5.5	0	08040	938	生しいたけ 菌床栽培 ゆで
乾しいたけ	0.2	0.8	0	08014	944	乾しいたけ ゆで
竹輪	2.5	9.9	0	10381	1439	焼き竹輪
とり肉(ひき肉)	1.5	7.5	0	11291	1724	にわとり ひき肉 焼き
卵	1.1	5.6	0	12005	1745	鶏卵 全卵 ゆで
サラダ油、油	2.0	3.0	1.1	14006	1826	調合油
酒	0.4	1.9	0	16023	2012	合成清酒
こいくちしょうゆ、しょうゆ	2.7	5.9	0	17007	2055	こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ	1.9	7.8	0	17008	2056	うすくちしょうゆ
白醤油風味液	1.6	8.2	0	17011	2059	しろしょうゆ
食塩、塩	0.2	0.8	0	17012	2063	食塩
かつおだし	7.5	37.4	0	17019	2073	かつおだし
風味調味料、かつおエキス、だし (顆粒)	0.7	2.5	0	17028	2084	顆粒和風だし
その他	0.1	0.3	0	-	-	-
調理後水分値(%)	79.1	81.1	76.6			

(注) その他：いりごま、アミノ酸、チキンブイヨン。

○そう菜7「親子丼の具」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
片栗粉	0.4	1.6	0	02034	210	じゃがいもでん粉
砂糖	0.8	2.0	0	03003	226	上白糖
たまねぎ	21.7	26.7	17.7	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
長ねぎ	1.8	7.3	0	06350	635	根深ねぎ 葉 軟白 ゆで
みつば	1.8	4.8	0	06279	700	糸みつば 葉 ゆで
刻みのり、糸のり	0.1	0.2	0	09004	977	あまのり 焼きのり
かまぼこ	1.7	6.8	0	10379	1437	蒸しかまぼこ
とり肉 (もも)	24.7	32.0	17.7	11223	1714	にわとり 若鶏肉 もも 皮つき ゆで
卵	28.6	34.0	22.2	12005	1745	鶏卵 全卵 ゆで
酒	1.6	6.6	0	16023	2012	合成清酒
本みりん、みりん	3.8	6.6	1.4	16025	2014	本みりん
こいくちしょうゆ、しょうゆ	2.6	6.6	0	17007	2055	こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ	2.2	5.3	0	17008	2056	うすくちしょうゆ
かつおだし	7.8	31.0	0	17019	2073	かつおだし
和風だし、鰹だし (顆粒)	0.4	1.1	0	17028	2084	顆粒和風だし
調理後水分値 (%)	79.4	79.9	78.1			

- (注) 1. とり肉はもも、皮なしもも、むね等を使う製品があるが、「もも、皮つき」を使うものとして計算。  
 2. 顆粒だしを溶かしたものを使う製品もある (顆粒和風だし1、水140で計算)。

○そう菜8「牛飯の具」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
こんにゃく、つきこんにゃく	13.7	21.5	0	02003	165	板こんにゃく 精粉こんにゃく
糸こんにゃく	4.6	13.9	0	02005	170	こんにゃく しらたき
砂糖	2.2	3.5	1.4	03003	226	上白糖
たまねぎ	25.6	34.7	10.8	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
ねぎ	4.8	14.3	0	06350	635	根深ねぎ 葉 軟白 ゆで
青ねぎ	1.2	3.5	0	06227	637	葉ねぎ 葉 生
牛肉	26.9	31.4	21.5	11252	1497	うし 乳用肥育牛肉 ばら 脂身つき 焼き
油	0.5	1.4	0	14006	1826	調合油
酒	0.4	1.1	0	16023	2012	合成清酒
本みりん、みりん	4.2	7.8	0.7	16025	2014	本みりん
こいくちしょうゆ、しょうゆ	7.5	11.1	3.6	17007	2055	こいくちしょうゆ
かつおだし	8.4	25.1	0	17019	2073	かつおだし
だし (顆粒)	0.1	0.2	0	17028	2084	顆粒和風だし
調理後水分値 (%)	78.8	81.1	77.7			

- (注) 1. 牛肉はかた脂肪なし、ばら、そもそも脂身なし等を使う製品があるが、「ばら、脂身つき」を使うものとして計算。  
 2. 顆粒だしを溶かしたものを使う製品もある (顆粒和風だし1、水140で計算)。



○そう菜9「切り干し大根の煮物」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
上白糖、砂糖	9.1	20.7	1.1	03003	226	上白糖
異性化液糖	1.3	8.9	0	03026	245	ぶどう糖果糖液糖
油揚げ	12.4	22.0	6.3	04086	303	油揚げ 油抜き ゆで
さやえんどう	0.3	2.3	0	06021	414	さやえんどう 若ざや ゆで
切干しだいこん(乾)	21.6	31.7	7.8	06334	529	切干しだいこん ゆで
にんじん	16.9	29.4	7.8	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
サラダ油、油	3.2	9.5	0	14006	1826	調合油
酒	1.2	8.3	0	16023	2012	合成清酒
みりん	0.9	3.8	0	16025	2014	本みりん
こいくちしょうゆ	10.0	22.4	0	17007	2055	こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ	5.8	22.3	0	17008	2056	うすくちしょうゆ
食塩	0.1	0.9	0	17012	2063	食塩
かつおだし	16.1	62.0	0	17019	2073	かつおだし
だし・かつおだし(顆粒)、 かつおエキス、風味調味料	0.9	2.1	0	17028	2084	顆粒和風だし
その他	0.1	1.0	0	-	-	-
調理後水分値 (%)	88.4	91.0	87.0			

(注) 1. 顆粒だしを溶かしたものを使う製品もある(顆粒和風だし1、水150で計算)。

2. その他:たんぱく加水分解物、酒精、増粘多糖類、アミノ酸。

○そう菜10「きんぴらごぼう」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
こんにゃく	2.5	12.5	0	02003	165	板こんにゃく 精粉こんにゃく
砂糖	3.1	7.5	0	03003	226	上白糖
ぶどう糖	0.2	1.0	0	03017	241	ぶどう糖 全糖
トレハロース	0.2	1.0	0	03017	241	ぶどう糖 全糖
いりごま、白ごま	0.7	3.2	0	05018	363	ごま いり
ごぼう、ささがきごぼう	61.0	73.3	49.5	06085	477	ごぼう 根 ゆで
にんじん	15.2	28.8	6.3	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
ごま油	0.5	3.2	0	14002	1821	ごま油
サラダ油、油	3.6	10.1	0.5	14006	1826	調合油
みりん	2.1	11.9	0	16025	2014	本みりん
こいくちしょうゆ、しょうゆ	5.2	7.5	1.6	17007	2055	こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ	1.5	9.0	0	17008	2056	うすくちしょうゆ
だし汁	3.9	17.2	0	17019	2073	かつおだし
かつおだし(顆粒)、昆布パウ ダー、風味調味料	0.2	0.9	0	17028	2084	顆粒和風だし
とうがらし 粉	0.1	0.3	0	17073	2163	とうがらし 粉
調理後水分値 (%)	81.6	84.7	74.2			

(注) 1. タピオカパールを使う製品もあるが、こんにゃくを使うものとして計算。

2. とうがらしは「たかのつめ」を使う製品もあるが、「粉」に換算して計算。

3. 顆粒だしを溶かしたものを使う製品もある(顆粒和風だし1、水150で計算)。

○そう菜11「ぜんまいの炒め煮」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品 番号	索引 番号	食品名
つきこんにゃく	5.3	16.0	0	02003	165	板こんにゃく 精粉こんにゃく
砂糖	4.6	5.7	3.3	03003	226	上白糖
厚揚げ	8.0	23.9	0	04039	299	生揚げ
油揚げ	6.1	11.1	0	04086	303	油揚げ 油抜き ゆで
いんげん	2.7	8.0	0	06011	401	さやいんげん 若ざや ゆで
ぜんまい(水煮)	43.5	57.5	23.9	06123	515	干しぜんまい 干し若芽 ゆで
にんじん	8.5	14.4	0	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
油	2.4	4.3	0.8	14006	1826	調合油
酒	2.1	6.4	0	16023	2012	合成清酒
みりん	2.7	8.0	0	16025	2014	本みりん
こいくちしょうゆ、しょうゆ	8.3	10.2	6.7	17007	2055	こいくちしょうゆ
かつおだし	5.5	16.6	0	17019	2073	かつおだし
だし(顆粒)	0.3	0.7	0	17028	2084	顆粒和風だし
調理後水分値 (%)	82.3	83.5	80.0			

(注) 顆粒だしを溶かしたものを使う製品もある(顆粒和風だし1、水150で計算)。

○そう菜12「筑前煮」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
こんにゃく	11.7	20.4	0	02003	165	板こんにゃく 精粉こんにゃく
糸こんにゃく	2.5	17.7	0	02005	170	しらたき
さといも	2.6	18.0	0	02012	182	さといも 球茎 冷凍
じゃがいも、ポテト	4.4	30.5	0	02019	193	じゃがいも 塊茎 水煮
砂糖	3.0	5.9	0.9	03003	226	上白糖
トレハロース	0.1	0.5	0	03017	241	ぶどう糖 全糖
いんげん	1.6	6.7	0	06011	401	さやいんげん 若ざや ゆで
さやえんどう、絹さや	0.7	3.2	0	06021	414	さやえんどう 若ざや ゆで
ごぼう	13.3	20.1	6.3	06085	477	ごぼう 根 ゆで
たけのこ (水煮)	4.3	17.3	0	06151	545	たけのこ 水煮缶詰
にんじん	11.4	18.4	6.1	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
れんこん	10.7	23.5	0	06318	743	れんこん 根茎 ゆで
乾しいたけ	0.4	1.3	0	08014	944	乾しいたけ ゆで
焼き竹輪	1.3	9.1	0	10381	1439	焼き竹輪
とり肉 (もも)	21.4	40.5	14.0	11223	1714	にわとり 若鶏肉 もも 皮つき ゆで
サラダ油、油	1.2	3.0	0	14006	1826	調合油
酒	0.8	4.4	0	16023	2012	合成清酒
本みりん、みりん	1.2	3.7	0	16025	2014	本みりん
こいくちしょうゆ、しょうゆ	3.3	5.3	0	17007	2055	こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ	1.1	7.7	0	17008	2056	うすくちしょうゆ
塩	0.1	0.6	0	17012	2063	食塩
発酵調味液	0.1	0.5	0	17013	2064	並塩
だし汁	2.3	15.8	0	17019	2073	かつおだし
だし・鰹だし・昆布だし (顆粒)、風味調味料	0.6	1.6	0	17028	2084	顆粒和風だし
その他	0.0	0.1	0	-	-	-
調理後水分値 (%)	80.6	84.4	77.0			

- (注) 1. 顆粒だしを溶かしたものを使う製品もある (顆粒和風だし1、水150で計算)。  
 2. 発酵調味液 (5.5) は、並塩 (0.51) に換算して計算 (表中の数値は換算後のもの)。  
 3. その他: アミノ酸、酵母エキス、ごま油、とうがらし (粉)。

○そう菜13「肉じゃが」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
つきこんにゃく	1.9	9.3	0	02003	165	板こんにゃく 精粉こんにゃく
しらたき、糸こんにゃく	2.4	6.4	0	02005	170	しらたき
じゃがいも、ポテト	38.7	44.2	31.1	02019	193	じゃがいも 塊茎 水煮
砂糖	2.7	4.1	1.8	03003	226	上白糖
絹さや	0.9	3.2	0	06021	414	さやえんどう 若ざや ゆで
グリーンピース	0.3	1.4	0	06025	418	グリーンピース 冷凍
たまねぎ	21.1	27.3	18.4	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
にんじん	7.9	11.0	5.5	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
肉	15.1	20.9	9.4	11271	1546	うし 輸入牛肉 もも 皮下脂肪なし ゆで
サラダ油、油	0.2	0.6	0	14006	1826	調合油
酒	0.4	0.9	0	16023	2012	合成清酒
みりん	1.7	4.4	0	16025	2014	本みりん
こいくちしょうゆ、しょうゆ	5.7	9.9	2.2	17007	2055	こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ	0.3	1.6	0	17008	2056	うすくちしょうゆ
だし(顆粒)	0.7	2.1	0.1	17028	2084	顆粒和風だし
調理後水分値 (%)	79.6	80.4	78.7			

- (注) 1. 肉類は牛のばら、もも、豚の小間切れ等を使う製品もあるが、「うし もも 皮下脂肪なし」を使うものとして計算。  
2. 顆粒だしを溶かしたものを使う製品もある(顆粒和風だし1、水150で計算)。

○そう菜14「ひじきの炒め煮」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
砂糖	8.3	21.5	1.8	03003	226	上白糖
トレハロース	0.7	4.9	0	03017	241	ぶどう糖 全糖
ぶどう糖(含水結晶)	0.6	4.2	0	03018	242	ぶどう糖 含水結晶
異性化液糖	1.3	8.8	0	03026	245	ぶどう糖果糖液糖
油揚げ、うす揚げ	15.1	27.7	4.2	04086	303	油揚げ 油抜き ゆで
グリーンピース(冷凍)	1.6	11.5	0	06025	418	グリーンピース 冷凍
にんじん	21.2	34.2	12.5	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
乾しいたけ	0.6	4.5	0	08014	944	乾しいたけ ゆで
ひじき(乾)	16.7	28.6	5.8	09051	1006	ほしひじき ステンレス釜 ゆで
サラダ油、油	3.8	8.6	0	14006	1826	調合油
本みりん、みりん	4.3	9.2	0	16025	2014	本みりん
こいくちしょうゆ、しょうゆ	13.8	27.0	4.4	17007	2055	こいくちしょうゆ
食塩	0.2	1.5	0	17012	2063	食塩
かつおだし	9.5	66.7	0	17019	2073	かつおだし
かつおだし(顆粒)、かつおエキス、風味調味液	2.0	4.4	0	17028	2084	顆粒和風だし
その他	0.4	2.0	0	-	-	-
調理後水分値 (%)	81.0	85.3	76.9			

- (注) 1. 顆粒だしを溶かしたものを使う製品もある(顆粒和風だし1、水150で計算)。  
2. その他: 酵母エキス、たんぱく加水分解物、酒精、増粘多糖類、アミノ酸。

(その他)

－そう菜 15 アジの南蛮漬け

南蛮は、主にねぎやとうがらしを使う料理につける名称である。南蛮漬けは、魚介類（主に小魚）をから揚げにし、ねぎや玉ねぎ、とうがらしを合わせた合わせ酢につけた料理である。収載値の算出には4種類の製品の材料配合割合を用いた。

○そう菜 15「アジの南蛮漬け」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
こむぎ粉	1.6	4.7	0	01015	15	小麦粉 薄力粉 1等
片栗粉	1.2	3.0	0	02034	210	じゃがいもでん粉
砂糖	1.8	3.1	0.6	03003	226	上白糖
さやえんどう	1.5	6.1	0	06021	414	さやえんどう 若ざや ゆで
ししとう	0.9	3.6	0	06093	485	ししとう 果実 生
たまねぎ	16.8	23.8	1.8	06154	548	たまねぎ りん茎 水さらし
とうがらし 粉	0.1	0.3	0.0	06172	569	とうがらし 果実 乾
にんじん	5.5	7.9	2.2	06214	617	にんじん 根 皮むき 生
白ねぎ(白髪ねぎ)	0.1	0.6	0	06226	634	根深ねぎ 葉 軟白 生
ピーマン	1.5	3.9	0	06245	657	青ピーマン 果実 生
えのき	1.5	5.9	0	08002	926	えのきたけ ゆで
きくらげ(乾)	0.7	3.0	0	08007	933	きくらげ ゆで
あじ(開き、三枚おろし)	44.2	48.6	39.5	10005	1033	まあじ 皮つき、焼き
サラダ油、油	4.7	4.9	4.4	14006	1826	調合油
酒	2.6	10.6	0	16023	2012	合成清酒
本みりん、みりん	0.1	0.6	0	16025	2014	本みりん
こいくちしょうゆ、しょうゆ	3.4	6.2	0.2	17007	2055	こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ	0.1	0.5	0	17008	2056	うすくちしょうゆ
塩	0.1	0.2	0	17012	2063	食塩
酢	6.0	10.6	1.8	17015	2068	穀物酢
その他	5.4	17.6	0	-	-	-
調理後水分値 (%)	78.0	79.6	76.5			

(注) 1. とうがらしは「たかのつめ」を使う製品もあるが、「粉」に換算して計算。

2. その他：こしょう、顆粒中華だし。

## (2) 韓国そう菜

(和え物)

－そう菜16 もやしのナムル

ナムルは、韓国料理の和え物である。材料を生のまま使うセンチ（生菜）と、ゆでて使うスツチェ（熟菜）があり、後者が一般的である<sup>1)</sup>。材料を、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが等で調味する。本項では、「もやしのナムル」を収載した。収載値の算出には4種類の製品の材料配合割合を用いた。

### ○そう菜16「もやしのナムル」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
砂糖	1.3	2.7	0	03003	226	上白糖
白ごま、すりごま、炒りごま	1.6	4.1	0	05018	363	ごま いり
きゅうり	3.4	13.6	0	06065	460	きゅうり 果実 生
こまつな	21.2	49.5	0	06087	479	こまつな 葉 ゆで
しょうが	0.2	0.9	0	06103	495	しょうが 根茎 生
にんじん	3.4	13.6	0	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
にんにく	0.6	1.4	0	06223	630	にんにく りん茎 生
長ねぎ	0.7	2.6	0	06350	635	根深ねぎ 葉 軟白 ゆで
ほうれんそう	11.2	44.6	0	06268	683	ほうれんそう 葉 通年平均 ゆで
大豆もやし、もやし	47.8	54.3	39.6	06288	710	だいずもやし ゆで
ごま油	2.3	4.1	0.5	14002	1821	ごま油
こいくちしょうゆ、しょうゆ	3.7	8.2	0	17007	2055	こいくちしょうゆ
塩	0.5	1.8	0	17012	2063	食塩
酢	2.2	5.9	0	17015	2068	穀物酢
とうがらし 粉	0.1	0.1	0	17073	2163	とうがらし 粉
調理後水分値 (%)	84.4	-	-			

(注) 1. とうがらしは「たかのつめ」を使う製品もあるが、「粉」に換算して計算。

2. ロースハムを使う製品もあるが、使わないものとして計算。

3. 水分は全製品同一の値を用いて計算。

## (3) 中華そう菜

(点心)

－そう菜17 ぎょうざ<餃子>

－そう菜18 しゅうまい<焼売>

－そう菜19 中華ちまき<中華粽>

点心は中国料理の軽食であり、甘い味のものと甘くないものに分けられる。甘くない点心は、鹹点心（シャンディエンシン）で、ぎょうざ、しゅうまい、中華ちまき、めん類等である<sup>1)</sup>。

「ぎょうざ」は、ひき肉とキャベツ等の野菜を加えたあんをぎょうざの皮に包むのが一般的である。焼きぎょうざ、水ぎょうざ、蒸しぎょうざがある。ひき肉の代わりに、えびを用いたものもある。収載食品は、我が国で一般に食べられている豚肉、とり肉、キャベツ等を材料とした焼きぎょうざである。

「しゅうまい」は、ひき肉にねぎとしょうが等を加え調味し、小麦粉で作った皮で包み蒸す料理である。ひき肉の代わりに、えび又はかにを用いたものもある。

「中華ちまき」は、もち米を蘆（あし）の葉又は竹の葉につつま、蒸すかゆでたものである。我が国では、肉類、しいたけ、しょうが等を加えた塩味のものが一般的である。甘く煮た種実、小豆や蓮（はす）の実を加えた甘いちまきもある。

収載値の算出には、「ぎょうざ」及び「しゅうまい」は4種類、「中華ちまき」は3種類の製品の材料配合割合を用いた。各製品には冷凍食品も含まれている。

#### ○そう菜17「ぎょうざ」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
小麦粉	23.2	27.4	18.2	01015	15	小麦粉 薄力粉 1等
パン粉	0.4	1.5	0	01079	80	パン粉 乾燥
もち米粉	0.1	0.3	0	01151	86	水稻めし 精白米 もち米
でん粉	1.4	2.3	0	02034	210	じゃがいもでん粉
加工でん粉	2.6	5.6	0	02035	211	とうもろこしでん粉
砂糖	0.6	0.8	0.4	03003	226	上白糖
水あめ	0.1	0.3	0	03024	239	水あめ 酵素糖化
ぶどう糖	0.1	0.2	0	03017	241	ぶどう糖 全糖
異性化液糖	0.1	0.4	0	03027	246	果糖ぶどう糖液糖
植物性たんぱく	2.1	3.3	0.1	04055	320	大豆たんぱく 粒状大豆たんぱく
キャベツ	25.4	40.5	14.4	06062	456	キャベツ 結球葉 ゆで
ザーサイ	0.2	0.7	0	06088	480	ザーサイ 漬物
しょうが	0.2	0.7	0	06103	495	しょうが 根茎 生
玉ねぎ	2.6	4.3	0	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
にら	2.6	4.4	1.1	06208	610	にら 葉 ゆで
にんにく	0.9	2.3	0	06223	630	にんにく りん茎 生
ねぎ	0.3	1.1	0	06350	635	根深ねぎ 葉 軟白 ゆで
しいたけ	0.5	1.9	0	08040	938	生しいたけ 菌床栽培 ゆで
豚肉（ひき肉）	14.6	24.3	5.7	11280	1642	ぶた ひき肉 焼き
とり肉（ひき肉）	8.3	11.4	5.7	11291	1724	にわとり ひき肉 焼き
卵白	0.5	2.0	0	12015	1755	鶏卵 卵白 ゆで
ごま油	0.3	0.9	0	14002	1821	ごま油
油	3.5	7.5	0.3	14006	1826	調合油
ラード	5.4	8.5	2.4	14016	1839	ラード
清酒	0.2	0.7	0	16001	1990	清酒 普通酒
しょうゆ	1.1	2.3	0.1	17007	2055	こいくちしょうゆ
食塩	0.7	1.0	0.3	17012	2063	食塩
顆粒中華だし	0.3	1.3	0	17025	2079	中華だし
和風顆粒だし	0.3	1.2	0	17028	2084	顆粒和風だし
調味料（アミノ酸）	0.6	1.0	0.4	17028	2084	顆粒和風だし
発酵調味料（粉末）	0.1	0.4	0	17028	2084	顆粒和風だし
オイスターソース	0.1	0.3	0	17031	2089	オイスターソース
こしょう、香辛料	0.1	0.2	0.0	17065	2155	こしょう 混合 粉
その他	0.6	0.9	0.3	-	-	-
調理後水分値 (%)	57.8	58.8	55.1			

(注) その他：豆腐発酵調味料、チキンエキス、酒精、乳化剤、ガーリックパウダー、ジンジャーパウダー等。

○そう菜18「しゅうまい」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品 番号	索引 番号	食品名
小麦粉	13.1	15.0	11.2	01015	15	小麦粉 薄力粉 1等
パン粉	3.1	6.2	0	01079	80	パン粉 乾燥
でん粉	1.0	4.1	0	02034	210	じゃがいもでん粉
加工でん粉	4.1	7.7	0.4	02035	211	とうもろこしでん粉
砂糖	2.4	3.6	1.2	03003	226	上白糖
大豆粉	0.1	0.2	0	04023	276	だいたず 全粒 国産 黄大豆 乾
植物性たんぱく	6.6	8.8	3.9	04055	320	大豆たんぱく 粒状大豆たんぱく
根しょうが	2.8	10.0	0	06103	495	しょうが 根茎 生
たまねぎ	22.4	26.4	15.6	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
豚肉(ひき肉)	15.3	41.7	0	11280	1642	ぶた ひき肉 焼き
とり肉(ひき肉)	14.8	19.3	11.2	11291	1724	にわとり ひき肉 焼き
鶏卵	1.2	4.6	0	12005	1745	鶏卵 全卵 ゆで
卵白	1.1	3.1	0	12015	1755	鶏卵 卵白 ゆで
ごま油	0.4	1.0	0	14002	1821	ごま油
油	0.2	0.5	0	14006	1826	調合油
ラード	6.1	10.3	0	14016	1839	ラード
紹興酒	0.3	0.7	0	16013	2002	紹興酒
しょうゆ	1.7	4.6	0.5	17007	2055	こいくちしょうゆ
食塩	0.6	0.8	0.4	17012	2063	食塩
洋風顆粒だし	0.6	1.6	0	17027	2081	固形ブイヨン
発酵調味料(粉末)	0.4	1.0	0	17028	2084	顆粒和風だし
調味料(アミノ酸)	0.5	0.9	0.2	17028	2084	顆粒和風だし
オイスターソース	0.4	0.7	0	17031	2089	オイスターソース
魚醤	0.1	0.3	0	17107	2101	ナンプラー
こしょう	0.6	2.2	0.0	17065	2155	こしょう 混合 粉
その他	0.2	0.4	0	-	-	-
調理後水分値(%)	60.2	64.3	58.6			

(注) その他：ソルビトール、小麦たんぱく、こんぶエキス。



○そう菜19「中華ちまき」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
もち米	42.7	46.3	40.9	01154	94	水稻めし 精白米 もち米
でん粉	0.6	0.9	0	02034	210	じゃがいもでん粉
砂糖	2.2	3.4	1.6	03003	226	上白糖
水あめ	1.6	2.3	0	03024	239	水あめ 酵素糖化
ぶどう糖	1.3	2.0	0	03017	241	ぶどう糖 全糖
にんじん	1.0	1.6	0	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
しいたけ	8.8	10.4	8.0	08040	938	生しいたけ 菌床栽培 ゆで
とり肉 (ひき肉)	28.3	29.3	26.4	11291	1724	にわとり ひき肉 焼き
ごま油	0.5	1.5	0	14002	1821	ごま油
油	2.0	2.4	1.0	14006	1826	調合油
ラード	1.2	3.5	0	14016	1839	ラード
清酒	0.6	0.9	0.4	16001	1990	清酒 普通酒
みりん	0.7	1.0	0	16025	2014	本みりん
しょうゆ	7.3	8.3	5.4	17007	2055	こいくちしょうゆ
食塩	0.2	0.3	0.1	17012	2063	食塩
かつおだし	0.2	0.3	0	17019	2073	かつおだし
昆布だし	0.2	0.3	0	17020	2074	昆布だし
コンソメ	0.1	0.2	0	17027	2081	固形ブイヨン
調味料 (アミノ酸)	0.5	0.6	0.5	17028	2084	顆粒和風だし
その他	0.1	0.1	0.1	-	-	-
調理後水分値 (%)	59.5	-	-			

(注) 1. その他：リン酸塩、こしょう。

2. 水分は全製品同一の値で計算。

(菜 (な))

－そう菜20 酢豚

－そう菜21 八宝菜

－そう菜22 麻婆豆腐 (マーボー豆腐)

中国料理の筵席 (イエンシー) 料理 (宴席料理) では、「点心」以外の料理を「菜」としている。そこで、本項でも点心以外を菜として区分した<sup>1)</sup>。

「酢豚」は、病院や事業所給食の定番料理の一つである<sup>2)</sup>。肉を一口大に切り、塩、こしょう等で下味をつけ片栗粉をまぶして揚げる。玉ねぎ、にんじん、ピーマン等の野菜は炒める。調味料と水溶き片栗粉であんを作り、肉と野菜を加え絡める。記載値の算出には4種類の製品の材料配合割合を用いた。製品には冷凍食品も含まれている。

「八宝菜」は、五目うま煮ともいい、広東料理の一つである。八宝は多くの食材という意味である。豚肉、とり肉、ハム、芝えび、うずら卵、はくさい、しいたけ、たけのこ、にんじん、さやえんどう等を炒め調味し、片栗粉でとろみをつけた料理である。記載値の算出には6種類の製品の材料配合割合を用いた。製品には冷凍食品も含まれている。

「麻婆豆腐」は、豆腐とひき肉のとうがらしみそ炒め煮である。四川料理の一つである。甜麺醬 (てんめんじゃん)、豆板醬 (とうばんじゃん)、豆鼓 (とうち) 等の調味料を使う。記載値の算出には5種類の製品の材料配合割合を用いた。

○そう菜20「酢豚」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
じゃがいも	4.0	16.0	0	02019	193	じゃがいも 塊茎 水煮
片栗粉	3.9	6.4	2.3	02034	210	じゃがいもでん粉
砂糖	3.1	5.4	1.9	03003	226	上白糖
しょうが	0.2	0.4	0	06103	495	しょうが 根茎 生
たけのこ(水煮)	9.3	10.3	8.2	06151	545	たけのこ 水煮缶詰
たまねぎ	15.5	20.5	8.9	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
にんじん	10.3	12.3	8.9	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
にんにく	0.2	0.7	0	06223	630	にんにく りん茎 生
ピーマン	5.3	8.2	3.2	06245	657	青ピーマン 果実 生
パプリカ(赤)	0.9	3.6	0	06247	659	赤ピーマン 果実 生
パプリカ(黄)	0.9	3.6	0	06249	661	黄ピーマン 果実 生
パインアップル(缶詰)	2.1	8.2	0	07102	877	パインアップル 缶詰
きくらげ(乾)	0.1	0.3	0	08007	933	きくらげ ゆで
しいたけ	0.9	3.6	0	08040	938	生しいたけ 菌床栽培 ゆで
乾しいたけ	0.4	0.8	0	08014	944	乾しいたけ ゆで
豚肉	25.4	28.6	20.6	11132	1608	ぶた 大型種肉 もも 皮下脂肪なし 焼き
卵	1.7	3.6	0	12005	1745	鶏卵 全卵 ゆで
サラダ油、油	3.3	4.5	2.5	14006	1826	調合油
酒	0.5	1.6	0	16023	2012	合成清酒
ウスターソース	0.3	1.2	0	17001	2048	ウスターソース
こいくちしょうゆ、しょうゆ	3.3	5.7	1.2	17007	2055	こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ	0.9	3.7	0	17008	2056	うすくちしょうゆ
酢	3.4	4.8	2.0	17015	2068	穀物酢
中華だし(スープ)	2.6	10.3	0	17025	2079	中華だし
中華だし(顆粒)	0.1	0.4	0	17093	2083	顆粒中華だし
トマトペースト	0.5	1.9	0	17035	2113	トマトペースト
トマトケチャップ	1.1	2.5	0	17036	2114	トマトケチャップ
その他	0.0	0.1	0	-	-	-
調理後水分値 (%)	83.4	84.4	82.5			

- (注) 1. 豚肉は「もも、皮下脂肪なし」と「もも、脂身なし」等を使う製品があるが、「もも皮下脂肪なし」を使うものとして計算。  
 2. 酢豚ソース：穀物酢11.4、上白糖5.8、トマトペースト6、こいくちしょうゆ3、食塩0.2、ウスターソース3.6で計算。  
 3. その他：塩、こしょう。

○そう菜21「八宝菜」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
片栗粉	1.6	4.2	0.5	02034	210	じゃがいもでん粉
砂糖	0.2	0.6	0	03003	226	上白糖
絹さや、さやえんどう	1.4	4.0	0	06021	414	さやえんどう 若ざや ゆで
キャベツ	3.5	21.1	0	06062	456	キャベツ 結球葉 ゆで
しょうが、土しょうが	0.7	2.1	0	06103	495	しょうが 根茎 生
たけのこ (ゆで・水煮)	7.6	10.7	4.2	06151	545	たけのこ 水煮缶詰
たまねぎ	1.4	8.4	0	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
ヤングコーン	1.3	4.0	0	06181	579	ヤングコーン 幼雌穂 生
にんじん	5.7	8.0	4.0	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
にんにく	0.1	0.6	0	06223	630	にんにく りん茎 生
長ねぎ、ねぎ	0.8	3.0	0	06350	635	根深ねぎ 葉 軟白 ゆで
はくさい	30.8	43.1	12.6	06234	645	はくさい 結球葉 ゆで
ピーマン	0.6	3.5	0	06245	657	青ピーマン 果実 生
パプリカ (赤)	0.6	3.5	0	06247	659	赤ピーマン 果実 生
パプリカ (黄)	0.6	3.5	0	06249	661	黄ピーマン 果実 生
きくらげ (乾)	0.2	0.4	0	08007	933	きくらげ ゆで
乾しいたけ	0.2	0.8	0	08014	944	乾しいたけ ゆで
むきえび	9.5	29.5	0	10329	1383	ブラックタイガー 養殖 生
いか、ロールいか	4.1	12.0	0	10342	1396	あかいか 生
豚肉	13.8	21.6	6.3	11132	1608	ぶた 大型種肉 もも 皮下脂肪なし 焼き
うずら卵 (水煮)	3.3	8.1	0	12003	1743	うずら卵 水煮缶詰
ごま油	0.1	0.4	0	14002	1821	ごま油
サラダ油、油	2.0	4.9	0.9	14006	1826	調合油
酒	1.1	3.8	0	16023	2012	合成清酒
こいくちしょうゆ、しょうゆ	0.9	3.5	0	17007	2055	こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ	0.3	1.5	0	17008	2056	うすくちしょうゆ
食塩、塩	0.4	0.8	0.1	17012	2063	食塩
中華だし (スープ)	6.7	30.2	0	17025	2079	中華だし
中華だし (顆粒)	0.3	1.1	0	17093	2083	顆粒中華だし
オイスターソース	0.3	1.8	0	17031	2089	オイスターソース
その他	0.0	0.0	0	-	-	-
調理後水分値 (%)	86.0	89.9	76.9			

- (注) 1. たけのこは、生から調理した製品と、水煮缶詰を使う製品があるが、水煮を使うものとして計算。  
 2. むきえびは、しばえび、バナメイエビ、ブラックタイガー等を使う製品があるが、ブラックタイガーを使うものとして計算。  
 3. 豚肉は、もも肉、肩肉、こま肉を使う製品があるが、もも肉を使うものとして計算。  
 4. 塩炒めソース又は八宝菜ソースを使う製品もある (中華だし91、塩9で計算)。  
 5. その他：こしょう。

○そう菜22「麻婆豆腐（マーボー豆腐）」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
片栗粉	1.1	1.5	0.7	02034	210	じゃがいもでん粉
砂糖	0.4	1.4	0	03003	226	車糖 上白糖
木綿豆腐	66.8	72.4	59.0	04032	292	だいず 木綿豆腐
グリーンピース	0.7	2.0	0	06025	418	グリーンピース 冷凍
しょうが、土しょうが	0.6	1.2	0	06103	495	しょうが 根茎 生
たまねぎ	2.3	11.5	0	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
にんにく	0.3	0.7	0	06223	630	にんにく りん茎 生
長ねぎ、ねぎ	1.8	3.4	0	06350	635	根深ねぎ 葉 軟白 ゆで
青ねぎ	0.5	2.4	0	06227	637	葉ねぎ 葉 生
乾しいたけ	0.1	0.6	0	08014	944	乾しいたけ ゆで
牛肉（ひき肉）	1.4	7.0	0	11272	1560	うし ひき肉 焼き
豚肉（ひき肉）	14.8	19.7	3.0	11280	1642	ぶた ひき肉 焼き
ごま油	0.5	1.6	0	14002	1821	ごま油
サラダ油、油	0.8	1.4	0	14006	1826	調合油
酒	0.9	3.4	0	16023	2012	合成清酒
トウバンジャン	0.5	1.0	0	17004	2052	トウバンジャン
こいくちしょうゆ、しょうゆ	2.5	5.3	0	17007	2055	こいくちしょうゆ
中華だし（顆粒）	0.5	1.7	0	17093	2083	顆粒中華だし
テンメンジャン	0.1	0.4	0	17106	2100	テンメンジャン
マーボー豆腐のソース	1.5	7.4	0	17032	2105	マーボー豆腐の素
みそ	1.0	3.8	0	17045	2126	米みそ 淡色辛みそ
みそ（赤だし）	0.8	4.0	0	17046	2127	米みそ 赤色辛みそ
その他	0.0	0.0	0	-	-	-
調理後水分値 (%)	80.0	81.2	78.8			

(注) 1. 合ひき肉は牛7、豚3 で計算。

2. 顆粒だしを溶いたものを使う製品もある（顆粒中華だし：水=1.2：98.8 で計算）。

3. その他：花椒粉。

(4) 洋風そう菜

(カレー)

ーそう菜23 チキンカレー

ーそう菜24 ビーフカレー

ーそう菜25 ポークカレー

カレーは、インド南部のタミル語 (kari) では、ソースや汁を意味しスパイスミックスとしてのカレー粉、インド料理のカレー、カレー料理の総称でもある<sup>1)</sup>。本項では、我が国で一般的に食べられているカレーを収載した。「チキンカレー」はとり肉、「ビーフカレー」は牛肉、「ポークカレー」は豚肉を、それぞれ強火で炒め、野菜と共にカレーソースで煮込んだ料理である。収載値の算出には、「チキンカレー」及び「ビーフカレー」は4種類、「ポークカレー」は3種類の製品の材料配合割合を用いた。各製品にはレトルトパウチ製品も含まれている。

○そう菜23「チキンカレー」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
小麦粉	1.4	3.4	0	01015	15	小麦粉 薄力粉 1等
マッシュポテト(乾燥)	0.2	0.6	0	02021	195	乾燥マッシュポテト
でん粉	0.3	1.1	0	02034	210	じゃがいもでん粉
砂糖	0.6	1.3	0	03003	226	上白糖
ココナッツ	0.1	0.3	0	05016	361	ココナッツ ココナッツパウダー
しょうが	1.0	2.3	0	06103	495	しょうが 根茎 生
たまねぎ	17.9	50.7	0	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
ソテードオニオン	5.0	12.2	0	06336	550	たまねぎ りん茎 油いため
トマトジュース	13.6	54.3	0	06185	583	缶詰 トマトジュース 食塩添加
にんじん	6.2	20.8	0	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
にんにく	0.7	1.4	0	06223	630	にんにく りん茎 生
レーズン	0.1	0.2	0	07117	888	ぶどう 干しぶどう
マンゴー	0.5	1.6	0	07132	902	マンゴー 生
りんごピューレ	0.5	1.6	0	07148	917	りんご 皮むき 生
マッシュルーム	3.9	15.6	0	08033	971	マッシュルーム 水煮缶詰
とり肉(もも)	30.9	39.0	23.6	11223	1714	にわとり 若鶏肉 もも 皮つき ゆで
ホイップクリーム	0.4	1.6	0	13019	1778	ホイップクリーム 植物性脂肪
バターミルクパウダー	0.3	1.1	0	13023	1782	コーヒーホワイトナー 粉末状 乳脂肪
ヨーグルト	2.0	5.6	0	13026	1787	ヨーグルト 脱脂加糖
油	2.1	6.4	0	14006	1826	調合油
牛脂	1.0	3.9	0	14015	1838	牛脂
ラード	1.2	3.9	0	14016	1839	ラード
バター	0.3	1.1	0	14017	1840	有塩バター
白ワイン	0.1	0.2	0	16010	1999	ぶどう酒 白
塩	0.5	1.1	0.0	17012	2063	食塩
洋風顆粒だし	0.7	1.3	0	17027	2081	固形ブイヨン
調味料(アミノ酸等)	0.3	1.1	0	17028	2084	顆粒和風だし
トマトケチャップ	0.5	1.9	0	17036	2114	トマトケチャップ
カレーフレーク	5.8	23.4	0	17051	2138	カレールウ
カレー粉	0.7	1.3	0	17061	2151	カレー粉
こしょう	0.7	2.2	0	17065	2155	こしょう 混合 粉
その他	0.6	2.3	0	-	-	-
調理後水分値(%)	75.2	-	-			

(注) 1. チャツネを使う製品もある(りんご100、マンゴー100、レーズン12、しょうが5、シナモン3、上白糖9、白ワイン15、食塩0.1として計算)。

2. その他: 酵母エキス、酸味料、一味とうがらし、シナモン。

3. 水分は全製品同一の値を用いて計算。

○そう菜24「ビーフカレー」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品 番号	索引 番号	食品名
小麦粉	1.9	7.8	0	01015	15	小麦粉 薄力粉 1等
砂糖	0.3	1.2	0	03003	226	上白糖
しょうが	0.3	1.1	0	06103	495	しょうが 根茎 生
たまねぎ	25.7	40.1	14.0	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
ソテードオニオン	1.0	4.1	0	06336	550	たまねぎ りん茎 油いため
にんじん	2.1	8.2	0	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
にんにく	0.3	1.1	0	06223	630	にんにく りん茎 生
マンゴー	0.2	0.8	0	07132	902	マンゴー 生
りんごピューレ	1.9	7.7	0	07148	917	りんご 皮むき 生
牛肉(ばら)	18.8	28.7	14.0	11252	1497	うし 乳用肥育牛肉 ばら 脂身つき 焼き
牛乳	2.1	8.6	0	13003	1762	普通牛乳
全脱脂粉乳	0.3	1.3	0	13010	1769	脱脂粉乳
サラダ油	1.1	2.9	0	14006	1826	調合油
ラード	2.4	7.8	0	14016	1839	ラード
赤ワイン	2.1	8.6	0	16011	2000	ぶどう酒 赤
塩	0.3	1.3	0	17012	2063	食塩
洋風顆粒だし	1.4	5.3	0	17027	2081	固形ブイヨン
中華風顆粒だし	0.1	0.2	0	17093	2083	顆粒中華だし
オイスターソース	0.4	1.7	0	17031	2089	オイスターソース
トマトペースト	0.5	2.0	0	17035	2113	トマトペースト
カレールウ	35.3	70.1	4.0	17051	2138	カレールウ
カレー粉	1.0	2.9	0.0	17061	2151	カレー粉
こしょう	0.3	1.1	0	17065	2155	こしょう 混合 粉
その他	0.1	0.2	0	-	-	-
調理後水分値 (%)	78.5	-	-			

(注) 1. チャツネを使う製品もある(りんご100、マンゴー100、レーズン12、しょうが5、シナモン3、上白糖9、白ワイン15、食塩0.1として計算)。

2. その他: 白ワイン、レーズン、シナモン。

3. 水分は全製品同一の値を用いて計算。

○そう菜25「ポークカレー」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品 番号	索引 番号	食品名
じゃがいも	9.4	28.2	0	02019	193	じゃがいも 塊茎 水煮
砂糖	0.2	0.5	0	03003	226	上白糖
はちみつ	0.1	0.4	0	03022	249	はちみつ
しょうが	0.4	1.2	0	06103	495	しょうが 根茎 生
たまねぎ	19.0	33.6	0	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
ソテードオニオン	2.6	7.8	0	06336	550	たまねぎ りん茎 油いため
にんじん	7.8	14.0	3.9	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
にんにく	0.5	1.4	0	06223	630	にんにく りん茎 生
レーズン	0.1	0.2	0	07117	888	ぶどう 干しぶどう
マンゴー	1.0	1.6	0	07132	902	マンゴー 生
りんごピューレ	1.0	1.6	0	07148	917	りんご 皮むき 生
マッシュルーム	5.2	15.6	0	08033	971	マッシュルーム 水煮缶詰
豚肉 (小間)	25.0	39.0	12.5	11277	1605	ぶた 大型種肉 ばら 脂身つき 焼き
サラダ油	1.6	1.9	1.4	14006	1826	調合油
白ワイン	0.2	0.2	0	16010	1999	ぶどう酒 白
ウスターソース	0.2	0.7	0	17001	2048	ウスターソース
しょうゆ	0.1	0.4	0	17007	2055	こいくちしょうゆ
洋風顆粒だし	0.6	1.9	0	17027	2081	固形ブイヨン
トマトケチャップ	1.3	1.9	0	17036	2114	トマトケチャップ
カレーフレーク	23.5	29.2	17.8	17051	2138	カレールウ
その他	0.0	0.1	0	-	-	-
調理後水分値 (%)	79.2	-	-			

- (注) 1. チャツネを使う製品もある (りんご100、マンゴー100、レーズン12、しょうが5、シナモン3、上白糖9、白ワイン15、食塩0.1として計算)。  
 2. その他：シナモン、食塩。  
 3. 水分は全製品同一の値を用いて計算。

(コロッケ)

- －そう菜26 かにクリームコロッケ
- －そう菜27 コーンクリームコロッケ
- －そう菜28 ポテトコロッケ

コロッケは、揚げ物料理の一つである。具材を好みの形にし、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて揚げた料理である。クリームコロッケは、固めのホワイトソースに衣をつけて揚げたコロッケである。かにを加えた「かにクリームコロッケ」と、コーンを加えた「コーンクリームコロッケ」を収載した。「ポテトコロッケ」は、ゆでて潰したじゃがいもにひき肉等を加え、衣をつけて揚げたコロッケである。収載値の算出には、各コロッケとも3種類の製品の材料配合割合を用いた。各製品には冷凍食品も含まれている。

○そう菜26「かにクリームコロッケ」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
小麦粉	10.5	13.6	6.6	01015	15	小麦粉 薄力粉 1等
パン粉	24.9	31.9	21.3	01079	80	パン粉 乾燥
でん粉	0.2	0.7	0	02034	210	じゃがいもでん粉
加工でん粉	5.1	6.2	4.3	02035	211	とうもろこしでん粉
砂糖	1.0	2.1	0.2	03003	226	上白糖
トレハロース	3.0	6.1	0	03017	241	ぶどう糖 全糖
植物性たんぱく	0.7	1.1	0	04055	320	大豆たんぱく 粒状大豆たんぱく
たまねぎ	6.1	12.3	0	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
ソテードオニオン	1.6	4.8	0	06336	550	たまねぎ りん茎 油いため
かに(ゆで)	9.0	12.5	2.5	10336	1390	ずわいがに ゆで
ゼラチン	0.7	1.0	0.0	11198	1676	ゼラチン
粉末卵白	0.5	1.2	0	12016	1756	鶏卵 卵白 乾燥卵白
牛乳	1.0	3.0	0	13003	1762	普通牛乳
濃縮乳	2.7	8.2	0	13004	1763	加工乳 濃厚
無脂肪牛乳	0.7	2.1	0	13006	1765	脱脂乳
ミルクパウダー	1.7	3.1	0	13009	1768	全粉乳
生クリーム	1.6	4.8	0	13014	1773	クリーム 乳脂肪
油	19.7	22.6	18.0	14006	1826	調合油
バター	1.1	3.3	0	14017	1840	有塩バター
マーガリン	1.4	3.5	0	14020	1843	ソフトタイプマーガリン 家庭用
ファットスプレッド	0.7	2.0	0	14021	1845	ファットスプレッド
ショートニング	1.0	3.1	0	14022	1846	ショートニング 家庭用
白ワイン	1.1	1.9	0	16010	1999	ぶどう酒 白
食塩	0.5	0.6	0.4	17012	2063	食塩
コンソメ	0.8	1.0	0.7	17027	2081	固形ブイヨン
その他	2.7	4.6	1.5	-	-	-
調理後水分値 (%)	54.6	58.2	50.7			

(注) その他：かにエキス、デキストリン、かに殻パウダー、魚介エキス、グリシン、乳化剤、魚油、増粘多糖類等。



○そう菜27「コーンクリームコロッケ」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品 番号	索引 番号	食品名
小麦粉	6.4	9.4	4.8	01015	15	小麦粉 薄力粉 1等
パン粉	20.5	21.5	19.9	01079	80	パン粉 乾燥
でん粉	0.2	0.5	0	02034	210	じゃがいもでん粉
加工でん粉	3.9	5.5	1.6	02035	211	とうもろこしでん粉
砂糖	1.3	2.8	0.5	03003	226	上白糖
トレハロース	2.5	6.1	0	03017	241	ぶどう糖 全糖
果糖	0.2	0.7	0	03020	244	(でん粉糖類) 果糖
植物性たんぱく	0.2	0.3	0	04055	320	大豆たんぱく 粒状大豆たんぱく
たまねぎ	4.4	7.5	0	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
ソテードオニオン	1.3	3.9	0	06336	550	たまねぎ りん茎 油いため
とうもろこし	24.2	24.8	23.1	06176	573	スイートコーン 未熟種子 ゆで
ゼラチン	0.4	0.7	0.0	11198	1676	ゼラチン
粉末卵白	0.5	1.1	0	12016	1756	鶏卵 卵白 乾燥卵白
牛乳	4.4	13.2	0	13003	1762	普通牛乳
無脂肪牛乳	3.0	9.0	0	13006	1765	脱脂乳
ミルクパウダー	3.4	5.8	2.0	13009	1768	全粉乳
生クリーム	0.1	0.3	0	13014	1773	クリーム 乳脂肪
チーズ	1.4	3.9	0	13038	1799	ナチュラルチーズ パルメザン
油	16.7	20.3	10.4	14006	1826	調合油
バター	1.7	3.2	0	14017	1840	有塩バター
マーガリン	0.5	1.4	0	14020	1843	ソフトタイプマーガリン 家庭用
ファットスプレッド	0.6	1.8	0	14021	1845	ファットスプレッド
食塩	0.5	0.6	0.4	17012	2063	食塩
チキンブイヨン	0.7	1.2	0	17027	2081	固形ブイヨン
その他	1.0	1.5	0.1	-	-	-
調理後水分値 (%)	54.1	57.7	51.6			

(注) その他：デキストリン、グリシン、乳化剤、増粘多糖類、酢酸ナトリウム、こしょう等。

○そう菜28「ポテトコロケ」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品 番号	索引 番号	食品名
小麦粉	4.2	8.0	1.6	01015	15	小麦粉 薄力粉 1等
パン粉	15.2	20.0	6.4	01079	80	パン粉 乾燥
じゃがいも	48.5	49.8	47.8	02019	193	じゃがいも 塊茎 水煮
でん粉	0.2	0.6	0	02034	210	じゃがいもでん粉
砂糖	1.0	1.6	0.4	03003	226	上白糖
大豆粉	0.1	0.2	0	04023	276	だいず 全粒 国産 黄大豆 乾
植物性たんぱく	0.4	1.0	0	04055	320	大豆たんぱく 粒状大豆たんぱく
グリーンピース	1.0	3.1	0	06026	419	グリーンピース 水煮缶詰
たまねぎ	10.0	16.0	2.7	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
コーン	1.0	3.1	0	06180	578	スイートコーン 缶詰 ホールカーネルスタイル
にんじん	0.8	2.5	0	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
豚肉 (ひき肉)	4.3	8.0	0	11280	1642	ぶた ひき肉 焼き
卵	2.1	6.4	0	12005	1745	鶏卵 全卵 ゆで
卵白	0.2	0.6	0	12015	1755	鶏卵 卵白 ゆで
脱脂粉乳	0.1	0.3	0	13010	1769	脱脂粉乳
油	9.4	10.7	6.8	14006	1826	調合油
マーガリン	0.3	0.9	0	14020	1843	ソフトタイプマーガリン 家庭用
塩	0.5	0.7	0.2	17012	2063	食塩
こしょう	0.1	0.1	0.0	17065	2155	こしょう 混合 粉
その他	0.6	1.8	0	-	-	-
調理後水分値 (%)	55.5	-	-			

(注) 1. その他：デキストリン、海藻ミネラル、増粘多糖類、ポークエキス、加工でん粉、カロテノイド色素。

2. 水分は全製品同一の値を用いて計算。

(シチュー)

－そう菜29 チキンシチュー (ホワイトシチュー)

－そう菜30 ビーフシチュー (ブラウンシチュー)

シチューは、煮込み料理の総称である。通常、牛肉等はブラウンソースで、とり肉、子牛肉、魚介等はホワイトソースで煮込む。ホワイトソースで煮込んだ「チキンシチュー」とブラウンソースで煮込んだ「ビーフシチュー」を収載した。収載値の算出には、「チキンシチュー」は3種類、「ビーフシチュー」は5種類の製品の材料配合割合を用いた。各製品にはレトルトパウチ製品も含まれている。

○そう菜29「チキンシチュー (ホワイトシチュー)」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
じゃがいも	5.8	17.5	0	02019	193	じゃがいも 塊茎 水煮
グリーンピース	2.0	6.0	0	06026	419	グリーンピース 水煮缶詰
カリフラワー (ゆで)	2.4	7.3	0	06055	449	カリフラワー 花序 ゆで
たまねぎ	15.5	18.0	11.0	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
とうもろこし	2.0	6.0	0	06180	578	スイートコーン 缶詰 ホールカーネルスタイル
にんじん (生)	1.9	5.8	0	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
にんじん (ゆで)	2.0	6.0	0	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
パセリ	0.2	0.4	0	06239	650	パセリ 葉 生
冷凍ブロッコリー	3.9	11.7	0	06264	676	ブロッコリー 花序 ゆで
マッシュルーム (缶)	0.6	1.8	0	08033	971	マッシュルーム 水煮缶詰
とり肉 (もも)	24.2	29.2	21.6	11223	1714	にわとり 若鶏肉 もも 皮つき ゆで
牛乳	14.8	18.0	11.7	13003	1762	普通牛乳
生クリーム (植物性)	0.6	1.8	0	13016	1775	クリーム 植物性脂肪
サラダ油	1.6	2.9	0.9	14006	1826	調合油
マーガリン	0.1	0.4	0	14020	1843	ソフトタイプマーガリン 家庭用
白ワイン	1.8	3.6	0	16010	1999	ぶどう酒 白
塩	0.1	0.4	0	17012	2063	食塩
チキンブイヨン	2.4	7.3	0	17026	2080	洋風だし
洋風顆粒だし	0.2	0.7	0	17027	2081	固形ブイヨン
ホワイトソース	15.7	29.3	0	17109	2103	ホワイトソース
クリームシチュールウ	1.9	5.8	0	計算	-	ホワイトシチュールウ
その他	0.0	0.0	0	-	-	-
調理後水分値 (%)	76.7	-	-			

(注) 1. ミックスベジタブルを使う製品がある (にんじん1、グリーンピース1、コーン1で計算)。

2. ホワイトシチュールウは3種類の製品の材料配合割合に基づき別途計算。

3. その他：こしょう。

4. 水分は全製品同一の値を用いて計算。

○そう菜30「ビーフシチュー（ブラウンシチュー）」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
小麦粉	0.3	1.3	0	01015	15	小麦粉 薄力粉 1等
じゃがいも	12.0	21.7	0	02019	193	じゃがいも 塊茎 水煮
加工でん粉	0.1	0.5	0	02034	210	じゃがいもでん粉
砂糖	0.4	1.2	0	03003	226	上白糖
グリーンピース	0.4	2.2	0	06026	419	グリーンピース 水煮缶詰
セロリ	0.1	0.4	0	06119	511	セロリ 葉柄 生
たまねぎ	13.6	22.8	0	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
ソテードオニオン	2.3	10.5	0	06336	550	たまねぎ りん茎 油いため
にんじん	9.2	17.0	0	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
にんにく	0.1	0.5	0	06223	630	にんにく りん茎 生
ブロッコリー (ゆで)	2.7	13.7	0	06264	676	ブロッコリー 花序 ゆで
ほうれん草	3.0	15.0	0	06268	683	ほうれん草 葉 通年平均 ゆで
マッシュルーム	2.2	7.5	0	08032	969	マッシュルーム ゆで
牛肉 (ばら、肩ロース)	31.3	37.4	18.3	11252	1497	うし 乳用肥育牛肉 ばら 脂身つき 焼き
生クリーム	1.4	4.9	0	13014	1773	クリーム 乳脂肪
ミルクパウダー	0.4	2.2	0	13023	1782	コーヒーホワイトナー 粉末状 乳脂肪
サラダ油	3.2	11.0	0	14006	1826	調合油
無塩バター	0.1	0.7	0	14018	1841	食塩不使用バター
マーガリン	0.3	1.5	0	14020	1843	ソフトタイプマーガリン 家庭用
赤ワイン	0.1	0.4	0	16011	2000	ぶどう酒 赤
みりん	0.5	2.6	0	16025	2014	本みりん
ウスターソース	0.3	1.4	0	17001	2048	ウスターソース
しょうゆ	0.1	0.5	0	17007	2055	こいくちしょうゆ
食塩	0.2	0.5	0	17012	2063	食塩
洋風顆粒だし	0.2	1.1	0	17027	2081	固形ブイヨン
中華風顆粒だし	0.1	0.7	0	17093	2083	顆粒中華だし
調味料 (アミノ酸等)	0.1	0.4	0	17028	2084	顆粒和風だし
デミグラスソース	8.7	43.7	0	17105	2099	デミグラスソース
トマトペースト	0.3	1.6	0	17035	2113	トマトペースト
トマトケチャップ	1.0	4.9	0	17036	2114	トマトケチャップ
ビーフシチュールウ	4.6	9.1	0	計算	-	ビーフシチュールウ
その他	0.4	2.1	0	-	-	-
調理後水分値 (%)	74.9	-	-			

- (注) 1. ビーフシチュールウは5種類の製品の材料配合割合に基づき別途計算。  
 2. ペースト状混合調味料を使う製品がある (塩分で固形ブイヨンに換算して計算)。  
 3. その他: 液状混合調味料、カラメル色素、こしょう、酵母エキス。  
 4. 水分は全製品同一の値を用いて計算。

(素揚げ)

ーそう菜31 ミートボール

素揚げは、材料に衣をつけずに揚げる料理である。本項では「ミートボール」を収載した。

「ミートボール」は、肉団子ともいう。ひき肉、バター炒めした玉ねぎ、パン粉、溶き卵、調味料を混ぜ、形を整え素揚げにした料理である。味付けは、中華風、和風など多様である。収載値の算出には3種類の製品の材料配合割合を用いた。製品には冷凍食品も含まれている。

○そう菜31「ミートボール」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
パン粉	8.7	11.1	4.6	01079	80	パン粉 乾燥
片栗粉	0.9	2.8	0	02034	210	じゃがいもでん粉
加工でん粉	2.5	7.4	0	02035	211	とうもろこしでん粉
砂糖	2.1	4.8	0.1	03003	226	上白糖
水あめ	0.5	1.5	0	03024	239	水あめ 酵素糖化
ぶどう糖果糖液糖	1.3	3.9	0	03026	245	ぶどう糖果糖液糖
植物性たんぱく	5.1	10.3	0	04055	320	大豆たんぱく 粒状大豆たんぱく
いんげん	1.5	4.6	0	06011	401	さやいんげん 若ぎや ゆで
ごぼう	0.7	2.0	0	06085	477	ごぼう 根 ゆで
しょうがペースト	0.1	0.3	0	06103	495	しょうが 根茎 生
たまねぎ	12.7	17.5	6.6	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
にんじん	2.5	7.6	0	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
豚肉 (ひき肉)	11.7	25.4	0	11280	1642	ぶた ひき肉 焼き
ゼラチン	1.8	5.5	0	11198	1676	ゼラチン
とり肉 (ひき肉)	20.9	41.8	0	11291	1724	にわとり ひき肉 焼き
卵白	1.5	4.6	0	12015	1755	鶏卵 卵白 ゆで
油	7.8	9.1	6.8	14006	1826	調合油
ラード	0.8	2.4	0	14016	1839	ラード
しょうゆ	3.4	7.6	0	17007	2055	こいくちしょうゆ
食塩	0.3	0.5	0	17012	2063	食塩
酢	1.8	5.4	0	17015	2068	穀物酢
だし汁	8.5	25.5	0	17021	2075	かつお・昆布だし
調味料 (アミノ酸)	0.6	1.7	0	17028	2084	顆粒和風だし
香辛料	0.1	0.2	0	17065	2155	こしょう 混合 粉
その他	2.1	3.0	1.3	-	-	-
調理後水分値 (%)	62.1	-	-			

(注) 1. その他：水溶性食物繊維、酢酸ナトリウム、調味エキス、pH調整剤、カラメル色素等。  
2. 水分は全製品同一の値を用いて計算。

(スープ)

ーそう菜32 かぼちやのクリームスープ

ーそう菜33 コーンクリームスープ

「かぼちやのクリームスープ」及び「コーンクリームスープ」は、濃厚なクリームスープである。「かぼちやのクリームスープ」はパンプキンクリームスープともいう。収載値の算出には、両スープとも3種類の製品の材料配合割合を用いた。各製品にはレトルトパウチ製品も含まれている。

○そう菜32「かぼちゃのクリームスープ」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
小麦粉	1.5	2.5	0	01015	15	小麦粉 薄力粉 1等
米粉	1.1	3.4	0	01158	124	米粉
砂糖	0.6	1.8	0	03003	226	上白糖
かぼちゃペースト	41.7	45.1	35.4	06049	442	西洋かぼちゃ 果実 ゆで
セロリ	0.8	2.5	0	06119	511	セロリ 葉柄 生
たまねぎ	12.8	20.2	0	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
牛乳	31.7	41.7	18.0	13003	1762	普通牛乳
生クリーム	1.3	2.8	0	13014	1773	クリーム 乳脂肪
バター	2.8	4.5	1.8	14017	1840	有塩バター
マーガリン	1.5	4.5	0	14020	1843	ソフトタイプマーガリン 家庭用
塩	0.7	1.0	0.4	17012	2063	食塩
洋風顆粒だし	0.3	1.0	0	17027	2081	固形ブイヨン
調味料(アミノ酸等)	0.1	0.3	0	17028	2084	顆粒和風だし
こしょう	0.1	0.3	0	17065	2155	こしょう 混合 粉
ホワイトシチュールウ	3.0	9.0	0	計算	-	ホワイトシチュールウ
その他	0.0	0.0	0	-	-	-
調理後水分値(%)	83.3	-	-			

- (注) 1. コンパウンドバターは有塩バター1、ソフトタイプマーガリン1で計算。  
 2. かぼちゃの粉末を使う製品もあるが、「ゆで」を使うものとして計算。  
 3. ホワイトシチュールウは3種類の製品の材料配合割合に基づき別途計算。  
 4. その他：パセリ。  
 5. 水分は全製品同一の値を用いて計算。

○そう菜33「コーンクリームスープ」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
小麦粉	1.1	3.2	0	01015	15	小麦粉 薄力粉 1等
米粉	1.4	4.1	0	01158	124	米粉
片栗粉	0.5	1.0	0	02034	210	じゃがいもでん粉
砂糖	0.6	1.5	0	03003	226	上白糖
たまねぎ	10.7	32.1	0	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
クリームコーン	17.2	32.1	0	06179	577	スイートコーン 缶詰 クリームスタイル
スイートコーン	16.5	49.4	0	06180	578	スイートコーン 缶詰 ホールカーネルスタイル
パセリ	0.1	0.2	0	06239	650	パセリ 葉 生
卵	0.8	2.4	0	12005	1745	鶏卵 全卵 ゆで
牛乳	42.2	73.0	16.1	13003	1762	普通牛乳
バター	1.2	2.1	0	14017	1840	有塩バター
マーガリン	1.0	1.6	0	14020	1843	ソフトタイプマーガリン 家庭用
塩	0.7	0.9	0.3	17012	2063	食塩
洋風顆粒だし	0.3	1.0	0	17027	2081	固形ブイヨン
調味料(アミノ酸等)	0.1	0.4	0	17028	2084	顆粒和風だし
白こしょう	0.2	0.5	0.0	17065	2155	こしょう 混合 粉
コーンクリームスープの素	5.4	16.1	0	18004	2180	コーンクリームスープ 粉末タイプ
調理後水分値(%)	86.0	-	-			

- (注) 1. コンパウンドバターは有塩バター1、ソフトタイプマーガリン1で計算。  
 2. 水分は全製品同一の値を用いて計算。

(ハンバーグステーキ)

－そう菜34 合びきハンバーグ

－そう菜35 チキンハンバーグ

－そう菜36 豆腐ハンバーグ

ハンバーグステーキは、ハンバーグ、ジャーマンステーキとも言われる。ひき肉に玉ねぎ、パン粉、たまご等を加え、楕円形にまとめ、フライパンやオーブンで焼く料理である。肉の一部あるいは、全部を豆腐に置き換えた製品も流通している。本項では、「合びきハンバーグ」、「チキンハンバーグ」、「豆腐ハンバーグ」を掲載した。掲載値の算出には、「合びきハンバーグ」は5種類、「チキンハンバーグ」及び「豆腐ハンバーグ」は4種類の製品の材料配合割合を用いた。各製品にはレトルトパウチ製品及び冷凍食品も含まれている。

○そう菜34「合びきハンバーグ」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
パン粉	6.6	12.8	2.4	01079	80	パン粉 乾燥
でん粉	0.7	3.2	0	02034	210	じゃがいもでん粉
加工でん粉	0.1	0.4	0	02035	211	とうもろこしでん粉
水あめ	0.9	4.6	0	03024	239	水あめ 酵素糖化
ぶどう糖	0.6	3.2	0	03017	241	ぶどう糖 全糖
トレハロース	0.1	0.5	0	03017	241	ぶどう糖 全糖
植物性たんぱく	2.3	11.3	0	04055	320	大豆たんぱく 粒状大豆たんぱく
たまねぎ	21.9	34.0	11.7	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
ソテードオニオン	2.3	9.7	0	06336	550	たまねぎ りん茎 油いため
にんじん	0.8	3.8	0	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
牛肉(ひき肉)	25.6	30.5	21.3	11272	1560	うし ひき肉 焼き
豚肉(ひき肉)	23.8	30.5	19.2	11280	1642	ぶた ひき肉 焼き
とり肉(ひき肉)	2.9	14.6	0	11291	1724	にわとり ひき肉 焼き
卵	2.2	4.3	0	12005	1745	鶏卵 全卵 ゆで
乾燥卵白	0.2	0.6	0	12016	1756	鶏卵 卵白 乾燥卵白
牛乳	2.4	8.2	0	13003	1762	普通牛乳
ミルクパウダー	0.9	4.3	0	13009	1768	全粉乳
乳たん白	0.3	1.7	0	13048	1813	カゼイン
サラダ油	1.6	5.1	0	14006	1826	調合油
牛脂	0.4	2.0	0	14015	1838	牛脂
豚脂	0.8	2.4	0	14016	1839	ラード
しょうゆ	0.6	2.1	0	17007	2055	こいくちしょうゆ
塩	0.5	0.8	0.2	17012	2063	食塩
調味料(アミノ酸等)	0.3	1.3	0	17028	2084	顆粒和風だし
トマトケチャップ	0.3	1.2	0	17036	2114	トマトケチャップ
こしょう香辛料	0.1	0.2	0.0	17065	2155	こしょう 混合 粉
ガーリックパウダー	0.1	0.3	0	17075	2165	ガーリックパウダー 食塩無添加
その他	0.9	2.4	0	-	-	-
調理後水分値(%)	62.8	62.8	62.6			

(注) その他：グラストビアン、たんぱく加水分解物、ビーフエキス、食物繊維、pH調整剤、酵母エキスパウダー等。

○そう菜35「チキンハンバーグ」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品 番号	索引 番号	食品名
パン粉	6.7	12.5	3.1	01079	80	パン粉 乾燥
でん粉	0.5	1.8	0	02034	210	じゃがいもでん粉
砂糖	0.5	0.9	0	03003	226	上白糖
植物性たんぱく	1.5	5.8	0	04055	320	大豆たんぱく 粒状大豆たんぱく
たまねぎ	26.8	36.1	21.7	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
トマト	0.2	0.9	0	06184	582	(トマト類) 缶詰 ホール 食塩無 添加
にんじん	1.1	4.5	0	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
水煮れんこん	1.3	5.2	0	06318	743	れんこん 根茎 ゆで
豚肉 (ひき肉)	1.5	5.8	0	11280	1642	ぶた ひき肉 焼き
とり肉 (むね)	10.3	41.2	0	11288	1711	にわとり 若鶏肉 むね 皮なし 焼き
とり肉 (ひき肉)	38.4	56.2	0	11291	1724	にわとり ひき肉 焼き
卵	2.2	4.5	0	12005	1745	鶏卵 全卵 ゆで
牛乳	1.1	4.5	0	13003	1762	普通牛乳
脱脂粉乳	0.1	0.5	0	13010	1769	脱脂粉乳
サラダ油	2.2	7.7	0	14006	1826	調合油
ラード	2.9	11.6	0	14016	1839	ラード
しょうゆ	0.4	1.5	0	17007	2055	こいくちしょうゆ
塩	0.9	2.6	0.1	17012	2063	食塩
調味料 (アミノ酸)	0.1	0.2	0	17028	2084	顆粒和風だし
トマトケチャップ	0.6	2.6	0	17036	2114	トマトケチャップ
こしょう	0.1	0.3	0.0	17065	2155	こしょう 混合 粉
その他	0.6	2.5	0	-	-	-
調理後水分値 (%)	67.0	-	-			

- (注) 1. その他：水溶性食物繊維、しょうがペースト、液状混合調味料、海藻ミネラル。  
2. 水分は全製品同一の値を用いて計算。



○そう菜36「豆腐ハンバーグ」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
パン粉	5.5	7.5	4.0	01079	80	パン粉 乾燥
加工でん粉	0.6	2.3	0	02035	211	とうもろこしでん粉
砂糖	0.1	0.2	0	03003	226	上白糖
押し豆腐	37.5	59.4	22.5	04032	292	木綿豆腐
おから	1.8	7.1	0	04051	315	おから 生
植物性たんぱく	0.7	2.7	0	04055	320	大豆たんぱく 粒状大豆たんぱく
たまねぎ	21.2	23.8	16.1	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
にんじん	3.8	7.5	0	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
牛肉(ひき肉)	3.0	12.1	0	11272	1560	うし ひき肉 焼き
豚肉(ひき肉)	3.0	12.1	0	11280	1642	ぶた ひき肉 焼き
とり肉(ささみ)	8.6	22.5	0	11228	1721	にわとり 若鶏肉 ささ身 焼き
卵	5.9	12.1	0	12005	1745	鶏卵 全卵 ゆで
牛乳	3.2	9.0	0	13003	1762	普通牛乳
サラダ油	4.3	14.0	0.8	14006	1826	調合油
しょうゆ	0.1	0.6	0	17007	2055	こいくちしょうゆ
塩	0.4	0.8	0.2	17012	2063	食塩
その他	0.2	0.8	0.0	-	-	-
調理後水分値(%)	71.2	-	-			

- (注) 1. 合びき肉は牛1、豚1で計算。  
 2. その他：海藻ミネラル、凝固剤、しょうがペースト、液状混合調味料、こしょう。  
 3. 水分は全製品同一の値を用いて計算。

(フライ)

- そう菜37 いかフライ
- そう菜38 えびフライ
- そう菜39 メンチカツ

フライは、我が国では、肉類、魚介類の切り身に小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて揚げた料理をいう。肉類のフライは、カツレツ又はカツともいう。これは英語の cutlet がなまったものである。「メンチカツ」は和製英語であり、ひき肉(ミンチ)に玉ねぎを加え調味し衣をつけて揚げたものである。英語のフライ(fry)は、炒める、揚げるなど油脂を使って加熱調理する調理方法であり、揚げる場合は、ディープフライ(deep fry)という。

収載値の算出には、「いかフライ」及び「えびフライ」は3種類、「メンチカツ」は5種類の製品の材料配合割合を用いた。各製品には冷凍食品も含まれている。

○そう菜37「いかフライ」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
小麦粉	3.2	9.7	0	01015	15	小麦粉 薄力粉 1等
強力粉	2.5	7.4	0	01020	19	小麦粉 強力粉 1等
パン粉	16.7	30.8	8.1	01079	80	パン粉 乾燥
加工でん粉	3.8	11.3	0	02035	211	とうもろこしでん粉
いか切り身	63.5	72.6	51.4	10342	1396	あかいか 生
卵	3.0	7.4	0	12005	1745	鶏卵 全卵 ゆで
油	7.2	8.1	6.2	14006	1826	調合油
食塩	0.1	0.2	0	17012	2063	食塩
その他	0.1	0.2	0	-	-	-
調理後水分値 (%)	54.9	-	-			

- (注) 1. いかはあかいか、こういか等を使う製品があるが、あかいかを使うものとして計算。  
 2. その他：アミノ酸、こしょう、カロテノイド色素、pH調整剤。  
 3. 水分は全製品同一の値を用いて計算。

○そう菜38「えびフライ」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
小麦粉	6.8	10.5	4.9	01015	15	小麦粉 薄力粉 1等
パン粉	21.5	38.6	8.8	01079	80	パン粉 乾燥
加工でん粉	2.1	6.4	0	02035	211	とうもろこしでん粉
砂糖	0.1	0.3	0	03003	226	上白糖
えび	53.5	70.2	35.3	10329	1383	ブラックタイガー 養殖 生
卵	6.3	17.1	0	12005	1745	鶏卵 全卵 ゆで
卵白粉末	0.2	0.5	0	12016	1756	鶏卵 卵白 乾燥卵白
油	9.0	13.1	5.1	14006	1826	調合油
塩	0.3	0.5	0	17012	2063	食塩
その他	0.2	0.5	0	-	-	-
調理後水分値 (%)	50.5	-	-			

- (注) 1. その他：アミノ酸、でん粉、小麦たんぱく、カロテノイド色素、こしょう。  
 2. 水分は全製品同一の値を用いて計算。

○そう菜39「メンチカツ」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
小麦粉	3.3	6.2	0.4	01015	15	小麦粉 薄力粉 1等
パン粉	18.7	26.6	10.3	01079	80	パン粉 乾燥
加工でん粉	1.8	4.3	0	02035	211	とうもろこしでん粉
砂糖	1.2	2.4	0	03003	226	上白糖
植物性たんぱく	5.8	25.2	0	04055	320	大豆たんぱく 粒状大豆たんぱく
たまねぎ	16.7	24.9	11.5	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
ソテードオニオン	0.2	1.1	0	06336	550	たまねぎ りん茎 油いため
にんじん	0.6	3.0	0	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
牛肉(ひき肉)	18.0	35.1	0	11272	1560	うし ひき肉 焼き
豚肉(ひき肉)	10.1	24.2	0	11280	1642	ぶた ひき肉 焼き
ゼラチン	0.1	0.3	0	11198	1676	ゼラチン
とり肉(ひき肉)	4.0	20.1	0	11291	1724	にわとり ひき肉 焼き
卵	0.8	4.2	0	12005	1745	鶏卵 全卵 ゆで
卵白	0.3	1.4	0	12015	1755	鶏卵 卵白 ゆで
卵白粉	0.2	1.0	0	12016	1756	鶏卵 卵白 乾燥卵白
牛乳	0.6	3.0	0	13003	1762	普通牛乳
油	10.2	14.8	6.7	14006	1826	調合油
牛脂	1.6	4.2	0	14015	1838	牛脂
ラード	2.3	3.9	0	14016	1839	ラード
しょうゆ	0.7	2.8	0	17007	2055	こいくちしょうゆ
塩	0.5	0.7	0.1	17012	2063	食塩
調味料(アミノ酸等)	0.3	1.1	0	17028	2084	顆粒和風だし
トマトケチャップ	0.1	0.6	0	17036	2114	トマトケチャップ
こしょう、香辛料	0.3	0.4	0.0	17065	2155	こしょう 混合 粉
その他	1.6	4.1	0	-	-	-
調理後水分値(%)	50.3	55.2	41.7			

(注) その他：ビーフエキス、たんぱく加水分解物、pH調整剤、オニオンエキス、デキストリン、ゲル化剤、ポークエキス等。

(その他)

ーそう菜40 えびグラタン

ーそう菜41 えびピラフ

グラタンは、下ごしらえした材料(肉、魚、野菜等)に、チーズやパン粉を振ってオーブンで焼いた料理である。ソースにホワイトソース、デミグラスソース等を用いる。使用する材料により、マカロニグラタン、チキングラタン、えびグラタン等多くの種類がある。本項では、「えびグラタン」を収載した。

ピラフは、中近東を起源とするトルコ風米料理である。玉ねぎのみじん切りをバターで炒め米を加えてさらに炒め、ブイヨンを加えて炊く。最後にバターの小片を加える。肉、魚介、野菜を加えて作る場合もある。また、広義には、バターで炒めた飯に具が食わったものもピラフという。本項では、「えびピラフ」を収載した。収載値の算出には、「えびグラタン」は5種類、「えびピラフ」は4種類の製品の材料配合割合を用いた。各製品には冷凍食品も含まれている。

○そう菜40「えびグラタン」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品番号	索引番号	食品名
小麦粉	2.4	3.9	0	01015	15	小麦粉 薄力粉 1等
パスタ、ペンネ	3.2	8.0	0	01064	64	マカロニ・スパゲッティ ゆで
マカロニ (ゆで)	17.3	48.9	0	01064	64	マカロニ・スパゲッティ ゆで
パン粉	0.2	0.6	0	01079	80	パン粉 乾燥
加工でん粉	1.3	3.2	0	02035	211	とうもろこしでん粉
砂糖	0.4	1.0	0	03003	226	上白糖
グリーンピース	0.8	2.0	0	06026	419	グリーンピース 水煮缶詰
たまねぎ	7.5	17.3	0	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
ソテードオニオン	0.1	0.7	0	06336	550	たまねぎ りん茎 油いため
スイートコーン	1.1	2.7	0	06180	578	スイートコーン 缶詰 ホールカーネルスタイル
にんじん	1.1	2.7	0	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
ほうれん草	5.4	27.1	0	06269	687	ほうれんそう 葉 冷凍
マッシュルーム	3.3	13.5	0	08032	969	マッシュルーム ゆで
えび	7.5	13.5	5.0	10329	1383	ブラックタイガー 養殖 生
牛乳	26.3	52.5	0	13003	1762	普通牛乳
無脂肪牛乳	1.3	6.5	0	13006	1765	脱脂乳
粉乳	2.4	3.2	0	13009	1768	全粉乳
生クリーム	3.3	16.3	0	13014	1773	クリーム 乳脂肪
ナチュラルチーズ	0.8	3.3	0	13038	1799	ナチュラルチーズ パルメザン
チーズ	5.0	11.1	0	13040	1805	プロセスチーズ
油	1.3	2.0	0	14006	1826	調合油
バター	0.4	1.0	0	14017	1840	有塩バター
マーガリン	0.8	1.6	0	14020	1843	ソフトタイプマーガリン 家庭用
白ワイン	2.4	10.8	0	16010	1999	ぶどう酒 白
食塩	0.4	0.7	0.2	17012	2063	食塩
洋風顆粒だし	0.2	0.8	0	17027	2081	固形ブイヨン
調味料 (アミノ酸等)	0.1	0.3	0	17028	2084	顆粒和風だし
ホワイトソース	1.4	7.1	0	17109	2103	ホワイトソース
こしょう	0.1	0.1	0.0	17065	2155	こしょう 混合 粉
ホワイトルウ	1.4	6.8	0	計算	-	ホワイトルウ
その他	0.7	1.5	0	-	-	-
調理後水分値 (%)	74.1	79.7	72.1			

- (注) 1. ホワイトシチュールウは3種類の製品の材料配合割合に基づき別途計算。  
 2. その他：乳化剤、pH調整剤、油脂加工品、セルロース、ほたてエキス、増粘剤等。

○そう菜41「えびピラフ」の材料配合割合等

食材名	食材の配合割合(%)			計算に用いた食品		
	平均	最大	最小	食品 番号	索引 番号	食品名
米	57.9	70.6	42.5	01088	93	水稲めし 精白米 うるち米
砂糖	0.2	0.8	0	03003	226	上白糖
いんげん	0.9	2.6	0	06011	401	さやいんげん 若ざや ゆで
たまねぎ	12.0	22.3	6.9	06155	549	たまねぎ りん茎 ゆで
ソテードオニオン	0.1	0.6	0	06336	550	たまねぎ りん茎 油いため
コーン	1.1	4.5	0	06180	578	スイートコーン 缶詰 ホールカーネルスタイル
にんじん	5.0	6.0	4.2	06215	618	にんじん 根 皮むき ゆで
ピーマン	3.9	6.0	1.4	06245	657	青ピーマン 果実 生
マッシュルーム (生)	1.7	4.5	0	08032	969	マッシュルーム ゆで
マッシュルーム (缶)	1.9	7.4	0	08033	971	マッシュルーム 水煮缶詰
えび	7.8	9.7	6.0	10329	1383	ブラックタイガー 養殖 生
ゼラチン	0.3	1.1	0	11198	1676	ゼラチン
油	2.4	3.2	1.5	14006	1826	調合油
バター	0.4	0.7	0	14017	1840	有塩バター
マーガリン	0.6	2.2	0	14020	1843	ソフトタイプマーガリン 家庭用
ショートニング	0.1	0.2	0	14022	1846	ショートニング 家庭用
白ワイン	0.1	0.3	0	16010	1999	ぶどう酒 白
塩	1.5	1.7	1.2	17012	2063	食塩
洋風顆粒だし	0.7	1.9	0	17027	2081	固形ブイヨン
調味料 (アミノ酸等)	0.8	2.8	0	17028	2084	顆粒和風だし
トマトペースト	0.1	0.3	0	17035	2113	トマトペースト
こしょう	0.1	0.2	0	17065	2155	こしょう 混合 粉
その他	0.5	1.9	0	-	-	その他
調理後水分値 (%)	62.9	63.9	61.6			

- (注) 1. コンパウンドバターは有塩バター1、ソフトタイプマーガリン1で計算。  
2. その他：ソースアメリカーナ、ミルクパウダー、卵白、でん粉、酵母エキス、パプリカ。

## 5) 調理による成分変化率の食品群・区分別一覧表

本項の計算に用いた「調理による成分変化率の食品群・区分別一覧」を次ページの表 25 に示した。本表の作成にあたっては、まず、本成分表の第 1 章表 15「重量変化率表」に記載されている調理後食品について、文献<sup>5)8)</sup>の手法に基づき「調理による成分変化率」を算出した(式4)。さらに、文献<sup>6)8)</sup>の手法に基づき、成分変化率を食品の種類や食品群の調理方法等で区分した。本表により、食品群別の調理方法区分別等の各成分の調理残存率がわかる。

### 【式4】 調理による成分変化率 (%)

$$\begin{aligned} &= \text{調理後食品の可食部 100 g 当たりの成分値} \times \text{重量変化率} \\ &\quad \div \text{調理前食品の可食部 100 g 当たりの成分値} \\ &\quad (\text{成分値及び重量変化率は、いずれも本成分表収載値}) \end{aligned}$$

調理による成分変化率が 100 %を超えた場合、合理的な説明ができないものについては、文献<sup>6)8)</sup>の手法に従い、100 %に補正した。

以下の場合、変化率の計算ができない、あるいは計算結果の精度に問題があると考えられるため、成分変化率を「-」で示した。

- ①成分表の調理前及び調理後あるいは両者の収載値が「-」である場合
- ②成分表の調理前及び調理後あるいは両者の収載値が「0」の場合
- ③成分表の調理前及び調理後あるいは両者の収載値が「Tr」の場合

なお、エネルギー、β-カロテン当量、レチノール活性当量及び食塩相当量は、他の成分から計算で算出するため収載しなかった。また、アミノ酸によるたんぱく質、トリアシルグリセロール当量、脂肪酸及び単糖当量も、計算方法が異なることから収載しなかった。

### 参考文献

- 1) 社団法人全国調理師養成施設協会編：改訂調理用語辞典。(1998)
- 2) 渡邊智子：調理加工食品等今後の需要増大が見込まれる食品の分析に対するニーズ調査。平成 20 年度文部科学省委託調査報告書—新たな健康の維持増進に関わる食成分等に対するニーズ調査成果報告書。p.167-186 (2009)
- 3) 渡邊智子・中路和子・恒岡奈都・梶谷節子・鈴木亜夕帆：主要なそう菜の材料配合割合の現状(未発表)
- 4) 山崎清子・下村道子他：NEW調理と理論。同文書院 (2011)
- 5) 渡邊智子・鈴木亜夕帆・熊谷昌士・見目明継・竹内晶昭・西牟田守・萩原清和：五訂成分表収載食品の調理による成分変化率表。栄養学雑誌。vol. 61, No. 4, p. 251-262 (2003)
- 6) 渡邊智子・鈴木亜夕帆・熊谷昌士・見目明継・竹内晶昭・西牟田守・萩原清和：植物性食品に含まれる栄養素の調理による変化率の算定と適用。栄養学雑誌。vol. 62, No. 3, p. 171-182 (2004)
- 7) 渡邊智子・鈴木亜夕帆・山口美穂子・熊谷昌士・見目明継・竹内昌昭・萩原清和：動物性食品に含まれる栄養素の調理による変化率の算定と適用。日本調理科学会誌。vol. 38, p. 6-20 (2005)
- 8) 渡邊智子・鈴木亜夕帆：日本食品標準成分表 2010 収載食品の調理変化率の算定と適用—ミネラル—。日本食生活雑誌。vol. 26, No. 2, p. 59-69 (2015)



