

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(八訂)」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。