

◎レシピ記載時のお願い

タニタヘルスリンク

作成いただいたレシピから、円滑にエネルギーや塩分を計算するために、記載のご協力をお願いいたします。

- 基本**
- 使用量は1人前で、gまたはccで記載する
 - 野菜、魚、肉、たまごは、基本的には生の分量で記載する
どうしてもゆでた分量で記載するときは「ゆで卵」など記載する
 - 乾物(乾燥わかめ、切干大根、高野豆腐など)は戻す前の分量で記載する
- 主食**
- ごはんの種類を記載する…白米、胚芽米、玄米、五穀米など
- 主菜**
- 肉は種類と部位を記載する…豚ロース肉、鶏むね肉、鶏もも肉など
※肉は脂身や皮は取り除いて使用する前提のため、
「豚ロース脂身なし」と記載しなくてもよい
 - ひき肉は部位を指定してひいたものはその旨記載する
…鶏むね皮なしひき肉、豚赤身ひき肉など
市販のひき肉はそのまま記載…鶏ひき肉、豚ひき肉、あいびき肉など
 - 一尾の魚を使うときは、どの状態での重さか記載する
…いわし(頭、内臓を除く)、あじ(内臓、えら、ぜいごを除く)など
 - ツナは水煮かオイル漬けか記載する
 - 豆腐は絹ごしか木綿か記載する
 - 豆乳は調整豆乳か無調整か記載する
- 副菜**
- 野菜は皮や種を除いた分量(食べる部分の分量)で記載する
 - 缶詰を使用するときは、とうもろこし(缶)、トマト缶などと記載する
- 汁物**
- みその種類を記載する…赤みそ、白みそ、淡色辛みそなど
 - だし汁は何でとったかを記載する
…こんぶだし、かつおだし、あわせだしなど
 - 中華スープは何でとったか記載する
…中華あじ、鶏がらスープ(手作り)など
 - コンソメスープは何でとったか記載する
…固形(顆粒)コンソメ、ブイヨン(手作り)など
- 調味料**
- しょうゆの種類を記載する…こいくち、うすくち、白しょうゆなど
 - ソースの種類を記載する…ウスター、中濃など
 - めんつゆは何倍濃縮か記載する
 - マヨネーズはハーフか普通タイプか記載する
 - お酢の種類を記載する…米酢、ワインビネガーなど
- あぶら**
- あぶらの種類を記載する…ゴマ油、サラダ油、オリーブ油など
 - バターは有塩か無塩か記載する