



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー

～毎日の家庭料理が健康をつくる～

1食500～600kcal 食塩相当量3g未満 1日に必要な野菜が半分とれる をコンセプトに開発した「くらしき作陽大学 500kcal台のバランスメニュー」。「おいしいのに薄味な食事」のために、ぜひお役立てください。



Happy Halloween!

手作り2色ピザ【主食】

鶏肉のハーブパン粉焼きパンキンサラダ添え【主菜】
野菜たっぷりふわふわ卵スープ【汁物】
チョコプリン&お化けメレンゲ【デザート】

575 kcal

たんぱく質 25g

脂質 21g

炭水化物 72g

食塩相当量 2.9g

※エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量は1人分あたり

くらしき作陽大学 500kcal 台のバランスメニュー 193 Happy Halloween!



手作り2色ピザ

1人分285kcal 炭水化物45g 食塩相当量1.7g

材料(2人分)

中力粉	100g	ピザホワイト	
さとつ	4g	ベーコン	8g
ドライイースト	2g	玉ねぎ	25g
ぬるま湯	120ml	まいたけ	8g
オリーブ油	6g	マッシュルーム	8g
食塩	2g	黒こしょう	少々
ピザレッド		クリームシチューの素(顆粒)	4g
トマトソース	20g	牛乳	20ml
ミニトマト	4個	粉チーズ	2g
モッツアレラチーズ(スライス)	20g		
バジル	2枚		

作り方

- ①ポリ袋にAと空気を入れて30回振る。
- ②①にぬるま湯を入れて30回振り、ホロボロのフレーク状にする。
- ③②にオリーブ油を入れ、むらがなくなるまでよくこねる。10分間休ませる。
- ④③に食塩を加えて弾力が出るまで、最低5分間よく揉む。10分間休ませ、空気を抜いて口を縛り、一晩冷蔵庫で寝かせる。
- ⑤④を4等分して丸め、ぬらした布巾をかぶせて15分置き、めん棒で丸く伸ばす。
- ⑥ピザレッドを作る。トマトソースを⑤の2枚に塗り、くし形に切ったミニトマトとモッツアレラチーズをちぎって乗せ、バジルを飾る。
- ⑦ピザホワイトを作る。ベーコンは長さ1cm、玉ねぎは薄切り、マッシュルームは幅2mm、まいたけは石つきを取り、ほぐしておく。クリームシチューの素と牛乳は溶かしておく。
- ⑧フライパンに⑦を入れ、黒こしょうを加え加熱する。
- ⑨残り2枚に⑧を乗せ、粉チーズを振る。
- ⑩⑥と⑨を250℃のオーブンで6分焼く。



野菜たっぷりふわふわ卵スープ

1人分15kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

キャベツ	40g	鶏がらスープの素	2g
人参	20g	食塩	2g
玉ねぎ	20g	薄口しょうゆ	2g
パセリ(粗みじん切り)	少々	こしょう	少々
卵	1/2個	水	1 1/2カップ

作り方

- ①キャベツと玉ねぎは2cm角に切る。
- ②人参は1cm角で厚さ2mmに切る。
- ③卵はほぐしておく。
- ④鍋に分量の水を入れ、Aを加える。煮立ったらBで味を調えて卵を回し入れ、火を止める。
- ⑤器に④を入れパセリを散らす。



鶏肉のハーブパン粉焼きパンキンサラダ添え

1人分200kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

鶏肉(もも)皮なし	80g	付け合わせ	
食塩	少々(0.2g)	サラダ菜	12g
白こしょう	少々	ブロッコリー	90g
赤ワイン	小1/2	人参	10g
小麦粉	小2	胡麻ドレッシング	6g
卵	16g	パンキンサラダ	
パン粉	14g	かぼちゃ	60g
黒こま	2g	マヨネーズ	8g
バジル(乾燥)	少々	酢	2g
サラダ油	2g	食塩	少々(0.2g)
		黒こしょう	少々
		ローズマリー	2枝

作り方

- ①鶏肉はフォークで突いて、肉たたきでたたきAをまぶしておく。
- ②Bは混ぜ合わせておく。
- ③②に①を絡めて、Cをまぶす。
- ④フライパンに油を入れ、③の両面を焼く。
- ⑤ブロッコリーは4等分にし、人参は星形に切り茹でる。
- ⑥かぼちゃは皮を取り、2cm角に切る。耐熱容器に入れ電子レンジ500Wで約2分加熱し、つぶしてDで和える。
- ⑦大皿にサラダ菜、⑤、⑥、④、Dを盛り、胡麻ドレッシングを掛けてローズマリーを飾りピザを乗せる。



チョコのお化けプリン

1人分70kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

チョコレート	20g	絹ごし豆腐	20g
ビュアココア	2g	ゼラチン	2g
低脂肪牛乳	20ml	A 水	大1

作り方

- ①絹ごし豆腐は裏ごしにかける。
- ②鍋に低脂肪牛乳、刻んだチョコレート、ココアを入れ弱火で煮溶かす。
- ③Aをふやかして、煮溶かす。
- ④②に③を加えて混ぜ合わせ、①を加え小さい容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



お化けメレンゲ

1人分5kcal 食塩相当量0.0g

材料(作りやすい分量約70個分)

卵白	36g	レモン果汁	3g
さとつ	36g	ミントの葉	2枚
チョコペン	20g		

作り方

- ①湯煎をしながら卵白を泡立てる。
- ②①にさとつとレモン果汁を加え絞り袋に入れる。
- ③鉄平板に②を絞り出し、120℃オーブンで約10分焼き、冷やして、チョコペンで顔を描く。プリンに乗せ、ミントの葉を飾る。

アドバイス：黄色のナプキンがあるとお化けメレンゲが映えます。

このメニューは、くらしき作陽大学から提供されました。

「さくようヘルスケアレストラン」とは・・・学生が自ら健康的な食事や食生活をデザインし、実践出来るようになるための食に関する意識の高揚と健康増進を図ることを目的としています。提案させていただくメニューは日本人の食事摂取基準1日の塩分相当量(男8g・女7g)の約1/3を目標に作成しています。

献立作成：ヘルスケアマネジメント実習・履修生 池之上・木村・田中・錦織 監修：渡邊和子准教授

さくようヘルスケアレストラン



レシピ内容
向上のため
アンケートに
ご協力ください