



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 198

～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。



世界のクリスマス ～寒い国から～

ライス【主食】 ビーフストロガノフマッシュ添え【主菜】
きのこのスープ【汁物】
ビーツとれんこんのサラダ【副菜】 付け合わせ【副菜】
キセーリ(フルーツinゼリー)【デザート】

590
kcal

たんぱく質
21g

脂質
20g

炭水化物
83g

食塩相当量
2.7g

※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 198 世界のクリスマス～寒い国から～



ライス

1人分170kcal 炭水化物37g 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ライス……………200g



ビーフストロガノフマッシュ添え

1人分285kcal 食塩相当量1.3g

材料(2人分)

牛肉もも……………100g	固形コンソメ……………1個
食塩……………少々(0.4g)	サワークリーム……………大2
Aこしょう……………少々	ディル……………少々
白ワイン……………小1/2	マッシュポテト……………少々
小麦粉……………小1	じゃが芋……………中1個
玉ねぎ……………15g	牛乳……………小2
マッシュルーム……………80g	こしょう……………少々
バター……………小1	黒こしょう……………少々

作り方

- ①牛肉は長さ3cmに切りAで下味をつける。小麦粉を振る。
- ②グリルにアルミホイルを敷き、①を並べて中火で6分焼く。(表面がきつね色になったのを確認します。)
- ③玉ねぎ、マッシュルームは厚さ2mmに切る。
- ④フライパンにバターと③の玉ねぎを入れ、弱火でじっくり炒め、③のマッシュルームを加えさらに炒める。
- ⑤④にBを加え味を調える。様子を見て、分量外の水を適量加えて、濃度を加減する。
- ⑥⑤に②を加え軽く混ぜる。
- ⑦器に⑥を盛り付けディルを飾る。

マッシュポテト

- ⑧じゃが芋は4cm角切りにして茹でて、マッシュする。
- ⑨⑧にCを加えて味をつけて上から黒こしょうを振る。
- ⑩⑦に⑨を添える。



きのこのスープ

1人分10kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

えのきたけ……………40g	水……………1 1/4カップ
ぶなしめじ……………40g	ヨーグルト……………15g
食塩……………少々(0.8g)	パセリみじん切り……………少々
Aコンソメ(顆粒)……………1.6g	

作り方

- ①えのきたけは石づきを切り取り、長さ4cmに切る。
- ②ぶなしめじは石づきを取りほぐしておく。
- ③鍋に水と①、②を入れ、沸騰したらAを加えて味を調える。
- ④器に③を入れヨーグルトをそっと入れ、みじん切りパセリを散らす。



ビーツとれんこんのサラダ

1人分50kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

じゃが芋……………中1/2個	低カロリーマヨネーズ……………大1/2
れんこん……………30g	A食塩……………少々(0.4g)
ビーツ水煮……………20g	米酢……………小1
きゅうりのピクルス……………4g	リーフレタス……………12g

作り方

- ①じゃが芋とれんこんは3mmの角切りにする。
- ②ビーツ水煮ときゅうりのピクルスは3mmの角切りにする。
- ③①を耐熱容器に入れ電子レンジ500Wで1分加熱する。
- ④②と③、Aを加えて和える。
- ⑤ガラスの器に、リーフレタスを敷き、④を盛る。



付け合わせ

1人分40kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

スモークサーモン……………14g	米酢……………小2
ミニトマト……………2個	Aオリーブ油……………小1/2
大根……………20g	さとう……………大1/2
キャベツ……………30g	食塩……………少々(0.4g)

作り方

- ①スモークサーモンは半分に切っておく。
- ②大根は長さ3cmのせん切りにして、①で大根を巻く。
- ③キャベツは長さ3cm、幅5mmの短冊切りにしてAに浸ける。
- ④ミニトマトは横に輪切りにする。
- ⑤ライスを盛った器に③を広げ、②と④を盛る。



キセーリ(フルーツinゼリー)

1人分35kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

ラズベリー……………2粒	紅茶(濃い)……………35ml
りんご……………30g	Bさとう……………2g
さとう……………小1	はちみつ……………2g
水……………35ml	ラズベリー(飾り用)……………2粒
Aゼラチン……………2g	ミントの葉……………2枚

作り方

- ①りんごは皮つきのまま6mmの角切りにする。
- ②ラズベリー、①、さとうを鍋に入れ、ごく弱火でしんなりするまで煮る。
- ③Aを混ぜてふやかしておく。
- ④Bは溶かしておく。
- ⑤③を火にかけ溶かして④を加える。
- ⑥シャンパングラスに②と⑤を加え冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦⑥が固まったらラズベリーとミントの葉を飾る。

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：渡邊和子准教授 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