



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 201

～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。



**健康ライフに  
ベーグルパンを加えましょう**

サーモンとアボカドのベーグルサンド【主食】  
即席ザワークラウト【副菜】  
きのこセロリーのスープ【汁物】  
チョコプリン【デザート】

575  
kcal

たんぱく質  
20g

脂質  
26g

炭水化物  
66g

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 201  
**健康ライフにベーグルパンを加えましょう**

**主食** サーモンとアボカドのベーグルサンド  
1人分370kcal 炭水化物42g 食塩相当量1.7g

材料(2人分)

材料(2人分)	
強力粉	100g
はちみつ	4g
食塩	1g
ドライイースト	0.6g
水	55ml
はちみつ	6g
水	5ml
具材	
サーモン(燻製)	30g
リーフレタス	20g
アボカド	40g
クリームチーズ	40g
玉ねぎ	50g
食塩	少々(1g)
オリーブ油	小2
粗挽き黒こしょう	少々
レモン汁	大1/2

作り方

- ①ドライイーストと水を手でこねる。生地に粉っぽさがなくなったら台に取り出し、両手で生地を手前から前方に伸ばすように3～5分間しっかりこねる。2等分して丸めてラップを掛け、40℃で40分発酵させる。
- ②①を取り出し生地を広げ空気を抜くように伸ばして、棒状に折りたたむ。前後に転がしながら長さ18～20cmの棒状にする。両端をしっかりとリング状につなぐ。
- ③天板にクッキングシートを敷き、打ち粉(分量外)をして③を並べ40℃で40分再発酵させる。
- ④オーブンを190℃に予熱する。
- ⑤鍋に湯をわかしてその中にはちみつを加えて、④の生地の上側を下向きにして1分、裏返して1分茹でて天板に並べ、少し表面が乾いた状態で190℃のオーブンに入れ約20分焼く。

具材

- ①アボカドは皮をむき、種を取って薄くスライスしておく。
- ②玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、ザルに上げてペーパーで水分を取りボウルに入れ②を加えてマリネしておく。
- ③焼けたベーグルを横2/3まで切れ目を入れ、クリームチーズを塗り、リーフレタス、アボカド、サーモン、②の順で重ねる。
- ④器に盛る。

**副菜** 即席ザワークラウト  
1人分30kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

キャベツ	160g	食塩	1g
穀物酢	大1	ローリエ	1枚
さとう	小2		

作り方

- ①キャベツは幅3mmのせん切りにする。
- ②Aを混ぜておく。
- ③①を耐熱ガラスのボウルに入れ、食塩を加え電子レンジで500W3分加熱する。
- ④②とローリエを③に入れ混ぜてラップをして、冷蔵庫で30～60分冷やしローリエを取り除き器に盛る。

**汁物** きのことセロリーのスープ  
1人分15kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

ぶなしめじ	30g	コンソメ顆粒	2g
玉ねぎ	30g	食塩	少々(0.6g)
セロリー	20g	パセリ(みじん切り)	少々
水	1 1/2カップ		

作り方

- ①ぶなしめじは石づきを取り、洗ってほぐしておく。
- ②玉ねぎは厚さ3mmにスライスする。
- ③セロリーは筋を取り長さ1.5mmの斜め切りにする。
- ④鍋に分量の水を入れ沸騰したら①、②、③とAを加えて煮る。
- ⑤器に入れパセリ(みじん切り)を振る。

**デザート** チョコプリン  
1人分160kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

調整豆乳	160ml	ゼラチン	3g
ミルクチョコレート	40g	水	40ml
ホイップクリーム	4g	ミントの葉	2枚

作り方

- ①鍋にAを入れふやかしておく。
- ②ミルクチョコレートを湯煎にかけて溶かす。
- ③①を弱火で溶かした豆乳を加える。沸騰直前で火を止めて、②を加えよく混ぜてカップに入れる。
- ④冷蔵庫で固めホイップクリームを乗せミントを飾る。

**ポイント** ゼラチンは沸騰させると固まりにくくなるので気を付けましょう。

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 石丸七海・小嶋さくら・小林千乃・濱田ともか・松原菜結・三上智紗郎 監修：渡邊和子准教授 新田和子講師

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