



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー ²²⁰

～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。



元旦
みんな揃っていただきます

白みそ仕立てのお雑煮【主食】
牛肉の八幡巻き【副菜】 生ハム巻き【副菜】
松風焼き【副菜】 やわらかかんの黒蜜かけ【デザート】

590
kcal

たんぱく質
23g

脂質
21g

炭水化物
71g

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 ²²⁰
元旦 みんな揃っていただきます



白みそ仕立てのお雑煮

1人分215kcal 炭水化物44g 食塩相当量1.2g

材料(2人分)

丸もち30g	4個	にんじん	20g
ほうれん草	80g	混合だし汁	2カップ
里芋	40g	混合だし汁の昆布	20g
ごぼう	20g	白みそ	大2強
		ゆず皮	2片

作り方

- ①昆布とかつおで混合だし汁を作る。だし汁を取った昆布20gを長さ5cm、幅5mmに切る。
- ②ごぼうはささがきに切り、水にさらしておく。
- ③ほうれん草は茹でて長さ5cmに切る。
- ④里芋は皮をむき、厚さ5mmの輪切りにして茹でる。
- ⑤にんじんは厚さ3mmの花形に飾り切りにして茹でる。
- ⑥丸もちを柔らかく茹でる。
- ⑦鍋にだし汁と①の昆布、②を入れて煮る。
- ⑧⑦に白みそを加え溶かし、沸騰直前に火を止める。
- ⑨器に⑥と③、④、⑤を盛り⑧を注ぎ入れ、ゆず皮を乗せる。



牛肉の八幡巻き(おせち盛り合わせ)

1人分175kcal 食塩相当量0.5g

作りやすい分量(約5本分)

牛肉薄切り	150g	混合だし汁	100ml
小麦粉	2g	濃口しょうゆ	小1
サラダ油	小1/2	日本酒	大1
ごぼう	110g	みりん	大1
		濃口しょうゆ	大1/2
		みりん	大1
		日本酒	大1
		さとう	大1

作り方

- ①ごぼうは皮をむき長さ4cmに切り3mm角の拍子木切りにして茹でる。
- ②①をAで煮汁がなくなるまで煮て、冷ましておく。
- ③牛肉の1/5を縦長に伸ばして、表面に小麦粉を振る。
- ④③に②を乗せて巻く。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、④を表面がきつね色になるまで焼きBを加え、蓋をして弱火で煮詰める。
- ⑥⑤の1本を斜めに切り器に盛る。



生ハム巻き(おせち盛り合わせ)

1人分60kcal 食塩相当量0.8g

作りやすい分量(4人分)

生ハム	8枚	甘酢	
大根	150g	米酢	1/2カップ
にんじん	50g	さとう	大1 1/2
きゅうり	50g	食塩	小1/4
		唐辛子	少々

作り方

- ①大根、にんじん、きゅうりは生ハムの幅に合わせて長さに切り、1cm角の拍子木切りにする。(大根は8切れ、にんじんときゅうりは4切れ)
- ②ジッパー付きの保存袋にAと①を入れ半日置く。
- ③②から野菜を取り出し、水分をペーパーで拭きとる。
- ④生ハムは2枚使い、縦に広げ大根2切れとにんじん、きゅうりを乗せ巻く。
- ⑤④を半分に切り、器に盛る。



松風焼き(おせち盛り合わせ)

1人分95kcal 食塩相当量0.4g

作りやすい分量(8人分)

長ネギ	1/4本	みそ	大1
生姜	1/2片	みりん	大1
鶏むねひき肉	200g	さとう	大1
卵	20g	サラダ油	少々
		青のり粉	大1

作り方

- ①長ネギと生姜はみじん切りにする。
- ②卵はほぐしておく。
- ③鶏ひき肉はしっかり練って①、②、Aを加えて混ぜる。
- ④耐熱容器にサラダ油を塗り、③を入れて平らに伸ばし、青のり粉を表面に振る。
- ⑤200℃に予熱したオーブンに入れ、15分焼く。
- ⑥⑤を16切れにして、一人2切れ盛る。



やわらかかんの黒蜜かけ

1人分45kcal 食塩相当量0.0g

材料(5個分)

粉寒天	小1強	黒蜜	75g
水	1 1/2カップ	きな粉	5g

作り方

- ①鍋に分量の水と粉寒天を入れ、ふやかす。
- ②①を火にかけ、混ぜながら溶かす。
- ③②をバットに入れ、冷蔵庫で固める。
- ④③を2cm角に切り、器に盛り、きな粉を振り、黒蜜をかける。

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。提案させていただいた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・監修：新田和子

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