

ヘルシーメニューの共同開発の取組

	内 容
実施時期	令和6年9月～令和7年2月
事業所	カフェアゴラ（光市）
栄養士養成施設	山口県立大学看護栄養学部栄養学科
支援内容	<p><店主からの要望></p> <p>◆従来販売している「ヘルシーBOX」（弁当）は、野菜のおかずを入れ、揚げ物を使用せずに提供していたが、エネルギー量や食塩相当量が健康的なものになるよう改良し、栄養表示をして販売したい。</p> <p>◆年間を通じて健康的な「ヘルシーBOX」を販売できるよう、季節ごとの野菜のおかずレシピも作成してほしい。</p>
	<p><従来販売している「ヘルシーBOX」の改良></p> <p>店主からの要望に応えるため、従来の「ヘルシーBOX」をスマートミール基準となるよう改良することとした（P2参照）。</p> <p>「ヘルシーBOX」の栄養価の現状とスマートミールの基準を満たすように調整した改善案の内容を説明するとともに、お店で使用しやすい食材や調理方法などを確認しながら、改善案の修正方針について確認し、レシピを提案した。</p>
	<p><改良版「ヘルシーBOX」の副菜代替メニューの考案></p> <p>改良版「ヘルシーBOX」の4種類の副菜（野菜のおかず）を季節によって変更できるよう、彩りや味付け、分量、栄養価などを考慮し、店主の意見を確認しながら、春夏秋冬に分けてレシピを作成した（P3～6参照）。</p>
	<p><販売用のチラシの作成と販売補助></p> <p>改良版「ヘルシーBOX」を販売するための宣伝用のチラシ（P7参照）を作成し、販売当日は販売の補助も行った（100個完売）。</p>
	<p><店内掲示用メニューの作成></p> <p>改良版ヘルシーBOXの栄養価等を表示したメニュー（P8参照）を作成。</p>

ヘルシーBOX 栄養素等・食品構成

スマートミール基準	改善前	改善案	春	夏	秋	冬
エネルギー 450~650kcal	623	589	565	596	605	576
P(たんぱく質エネルギー比) 13~20%E	18.0	16.2	17.3	15.7	16.0	16.4
F(脂質エネルギー比) 20~30%E	30.5	25.7	26.5	29.0	25.9	24.7
C(炭水化物エネルギー比) 50~65%E	51.5	58.1	49.7	49.7	53.1	53.7
主食(飯、パン、麺類) 150~180g	160	変更なし				
主菜(魚、肉、卵、大豆製品) 60~120g	174.4	119.4	119.7	119.7	119.7	118.2
副菜(野菜、きのこ、海藻、いも) 140g 以上	76.6	144.3	166.6	151.5	143.5	146.5
食塩相当量 3.0g 未満	3.2	2.9	2.7	2.7	2.8	2.6

春の副菜レシピ

新じゃがのホクホクのり塩バターがらめ

エネルギー33kcal たんぱく質0.8g 脂質0.8g 塩分0.4g

〈材料(1人分)〉

じゃがいも	50g
有塩バター	1g
あおのり	0.1g
顆粒コンソメ	0.3g
食塩	0.2g



〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮付きのまま大きいものは一口大に切る。水にくぐらせた後ゆで、やわらかくなるまで加熱する。
- ②フライパンにバターを熱し、①を入れて焼き色が付くまで転がしながら焼く。
- ③あおのり、顆粒コンソメ、食塩を加える。

菜の花と卵のピリ辛マヨ和え

エネルギー34kcal たんぱく質1.9g 脂質2.3g 塩分0.3g

〈材料(1人分)〉

菜の花	25g
卵	8g
マヨネーズ	2g
からし	0.5g
食塩	0.2g
こしょう	0.01g



〈作り方〉

- ①卵をゆで、黄身ごとザクザク大きめに切る。
- ②菜の花をゆで、水気をよくきる。粗熱をとり食べやすい長さに切る。
- ③マヨネーズとからし、食塩、こしょうを混ぜ合わせ、菜の花とゆで卵を和える。

春キャベツとにんじんのおかか昆布

エネルギー8kcal たんぱく質0.4g 脂質0.0g 塩分0.1g

〈材料(1人分)〉

キャベツ	15g
にんじん	10g
☆かつお節	0.1g
☆塩昆布	0.6g
☆すりごま	0.02g



〈作り方〉

- ①キャベツは5mm幅の細切りにする。にんじんは皮をむき細切りにする。
- ②キャベツとにんじんをゆで水気を切る。
- ③☆を加えよく和える。

はなっこりーのごまみそポン

エネルギー27kcal たんぱく質1.5g 脂質1.3g 塩分0.4g

〈材料(1人分)〉

はなっこりー	30g
麦味噌	2g
ポン酢	3g
ごま油	0.6g
砂糖	0.1g
すりごま	1g



〈作り方〉

- ①はなっこりーは、塩少々を加えた熱湯に茎から入れ、1分経ったら葉と花も入れて30秒ほどゆでる。
- ②すぐに冷水にとり、水気をぎゅっと絞って4cm長さに切る。
- ③ボウルに麦味噌、ポン酢、ごま油、砂糖を合わせ、はなっこりー、すりごまを加えて和える。

夏の副菜レシピ

オクラとツナのサラダ

エネルギー42kcal たんぱく質1.6g 脂質3.0g 塩分0.3g

〈材料（1人分）〉

オクラ	30g
ツナ(水煮)	8g
☆マヨネーズ	4g
☆レモン汁	0.5g
☆食塩	0.1g
トマトケチャップ	2g



〈作り方〉

- ①オクラはへたの先端を切りがくのふちを取る。ゆでて加熱する。
- ②①を縦半分に切って薄く切る。箸で混ぜ合わせて粘りが出るまで混ぜる。
- ③☆を混ぜ合わせ、汁気を切ったツナを混ぜ合わせ、②のオクラと混ぜ合わせる。
- ④トマトケチャップを③にのせる。

ゴーヤのチーズおかか和え

エネルギー39kcal たんぱく質1.0g 脂質3.2g 塩分0.3g

〈材料（1人分）〉

ゴーヤ	30g
ごま油	0.8g
クリームチーズ	8g
☆濃口醤油	1.5g
☆こしょう	0.05g
☆おろしにんにく	0.4g
かつお節	0.1g



〈作り方〉

- ①ゴーヤは縦半分に切り、わたと種をスプーンなどで取り除く。へたを切り落として5mm幅に切り、ごま油をひいたフライパンで炒める。
- ②クリームチーズは1cm角に切る。
- ③ボウルに☆を入れて混ぜ、ゴーヤを加えて混ぜる。クリームチーズ、かつお節を加えてさっとあえる。

ナスのびりから和え

エネルギー15kcal たんぱく質0.5g 脂質0.6g 塩分0.2g

〈材料（1人分）〉

ナス	30g
☆すりごま	1g
☆濃口醤油	1g
☆砂糖	0.5g
☆練りがらし	0.3g



〈作り方〉

- ①ナスはへたを切り落とし、ピーラーで皮をむき、縦に4~6等分し、食べやすい長さに切る。5分水にさらして水気を切る。
- ②①をフライパンに詰めて水をかけて蓋をして蒸す。柔らかくなるまで加熱する。
- ③☆を混ぜ合わせて和え衣を作る。
- ④③の和え衣と②を混ぜ合わせる。

さっぱりれんこんきんぴら

エネルギー45kcal たんぱく質0.5g 脂質0.8g 塩分0.5g

〈材料（1人分）〉

れんこん	30g
サラダ油	0.8g
☆梅びしお	2g
☆酒	3g
☆砂糖	0.5g
☆みりん	3g
☆濃口醤油	2g



〈作り方〉

- ①れんこんは皮をむき、薄い半月切りにする。水にさらして水気を取る。
- ②鍋に油を敷き、れんこんを入れ、☆を加えて混ぜる。蓋をして蒸して加熱する。上下を返して混ぜ、れんこんに火が通るまで加熱する。

秋の副菜レシピ

ハニーマスタードポテト

エネルギー74kcal たんぱく質0.9g 脂質2.8g 塩分0.1g

〈材料(1人分)〉

さつまいも(皮つき)	30g
カシューナッツ	3g
粒マスタード	1.5g
マヨネーズ	1.5g
はちみつ	1.5g



〈作り方〉

- ①さつまいもは皮つきのまま3cm角に切る。カシューナッツは粗く刻む。
- ②さつまいもをゆでて火を通す。
- ③カシューナッツ、粒マスタード、マヨネーズ、はちみつを加えて混ぜる。

ラディッシュマリネ

エネルギー15kcal たんぱく質0.1g 脂質1.0g 塩分0.1g

〈材料(1人分)〉

ラディッシュ	10g
大根	20g
☆酢	6g
☆オリーブオイル	1g
☆こしょう	0.01g
☆食塩	0.1g



〈作り方〉

- ①ラディッシュは薄切りにする。大根は3mm厚さのいちよう切りにする。
- ②☆の調味料を混ぜ合わせる。
- ③②に①をいれて混ぜ20分ほどおき、味をしみこませる。

はなっこりーの肉巻き

エネルギー36kcal たんぱく質2.4g 脂質1.6g 塩分0.5g

〈材料(1人分)〉

はなっこりー	20g
にんじん	5g
豚ロース肉	8g
片栗粉	0.5g
めんつゆ	8g
こしょう	0.01g



〈作り方〉

- ①はなっこりーは4cm長さに切る。
- ②にんじんは皮をむき、4cm長さ、1cm角の棒状切る。
- ③豚ロース肉にこしょうをふり、はなっこりーとにんじんを置き巻く。
- ④全体に片栗粉を薄くまぶし、閉じ目を下にしてフライパンで焼く。
- ⑤焼き色が付いたら裏返し、ふたをして中火で2分焼く。めんつゆを絡めて火を止める。

ほうれんこん炒め

エネルギー25kcal たんぱく質0.6g 脂質0.8g 塩分0.5g

〈材料(1人分)〉

ほうれん草	15g
れんこん	12g
おろしにんにく	0.08g
有塩バター	1g
砂糖	0.5g
みりん	1g
酒	1g
濃口醤油	3g



〈作り方〉

- ①れんこんは皮をむく。れんこんは1cm厚さのいちよう切りにする。ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。
- ②熱したフライパンにバター、レンコンを入れ、両面をじっくり焼く。(焼き目がつくと◎)
- ③ほうれん草、醤油以外の調味料をすべて加えて、フライパンで炒める。
- ④フライパンにほうれん草を加える。
- ⑤全体に火がしっかり通ったら最後に醤油を加える。

冬の副菜レシピ

大根のゆかり和え

エネルギー19kcal たんぱく質0.2g 脂質0.0g 塩分0.2g

〈材料(1人分)〉

大根	35g
ゆかり	0.5g
穀物酢	3g
砂糖	3g



〈作り方〉

- ①大根を2mmの厚さのいちょう切りにし、ゆでて火を通す。
- ②ゆかり、穀物酢、砂糖、大根を袋に入れて空気を抜いて閉じ、冷蔵庫で30分以上寝かせる。

ほうれん草の彩りごまマヨ和え

エネルギー39kcal たんぱく質1.7g 脂質2.1g 塩分0.5g

〈材料(1人分)〉

ほうれん草	20g
ツナ(水煮)	6.5g
コーン	5g
☆濃口醤油	2.5g
☆砂糖	1.5g
☆マヨネーズ	2.0g
☆すりごま	1.0g
こしょう	0.01g



〈作り方〉

- ①ほうれん草をゆで、しっかりと水気を切ったら3~4cm幅に切る。
- ②ボウルにほうれん草、汁気を切ったツナ、コーンを入れる。
- ③☆の材料を合わせ、②を入れ混ぜる。
- ④こしょうをかけて完成。

かぼちゃのほくほく炒め

エネルギー35kcal たんぱく質0.5g 脂質0.5g 塩分0.3g

〈材料(1人分)〉

かぼちゃ	25g
ごぼう	5g
サラダ油	0.5g
酒	1.5g
☆みりん	1.5g
☆砂糖	0.4g
☆濃口醤油	2g



〈作り方〉

- ①かぼちゃは5mm幅に切る。
- ②ごぼうは斜めに薄く切り、水につけて水気を切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、かぼちゃ、ごぼうを入れて油がまわるまで炒め、酒を加えてふたをし火が通るまで3分蒸し焼きにする。
- ④☆を加えて炒める。

長いものチーズソテー

エネルギー31kcal たんぱく質1.1g 脂質0.9g 塩分0.1g

〈材料(1人分)〉

長いも	30g
オリーブオイル	0.5g
こしょう	0.01g
顆粒コンソメ	0.4g
粉チーズ	1.5g
乾燥パセリ	0.01g



〈作り方〉

- ①長いもは皮をむき1.5cm角の角切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、長いもを炒める。焼き色がついたら、こしょう・コンソメを加えて炒め合わせる。
- ③火を止めて、粉チーズを加えてよく和え、パセリをちらす。
*粉チーズのほろほろ感を残すため、火を止めてから粉チーズを加える。

お弁当販売時に配布したチラシ

スマートミール基準にそったお弁当

ハルシーBOX

2月13日(木)より販売
1,000円(予約販売)



Café Agora
カフェアゴラ

さやる隊
山口県立大学栄養学科
やまぐち食べちゃる隊

山口県健康増進課

スマートミールとは？
健康づくりに役立つ、
栄養バランスのとれた食事
のこと。

メニュー

- ・雑穀米
- ・鶏ひき肉と豆腐のハンバーグ
- ・ローストポーク
- ・卵やき
- ・きなこカボチャ
- ・きつねピーマン
- ・キャロットラペ
- ・きんぴら

Instagram

@CAFE_AGORA

@YPU_CHARU

Café Agora

ご予約・お問い合わせはこちらまで

☎ 0833-48-5022



← Instagram



HP →



ヘルシーBOX ^{おすすめ!}

¥1,000 (税込)

雑穀米 ハンバーグ ローストポーク
卵やき きんぴら きなこカボチャ
キャロットラペ きつねピーマン



エネルギー：589kcal たんぱく質：23.8g 脂質：16.8g 飽和脂肪酸：3.9g
炭水化物：76.1g 食塩相当量：2.9g 野菜等重量：144g

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと。
スマートミールとは？ 一食の中で、**主食・主菜・副菜**が揃い、**野菜**がたっぷり
食塩のとりすぎにも配慮した食事のことです。

◆栄養バランスを考えて「**ちゃんと**」食べたい一般女性の方向け◆
このお弁当はスマートミールの基準(ちゃんと 450~650kcal)を満たしています。



スマートミールに関する情報はこちらから！→

※スマートミールだけで、健康になったり、生活習慣病が予防できるわけではありません。健康づくりには、スマートミールのような、栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、積極的に身体を動かし、禁煙、節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。また、現在治療を受けておられる方は、主治医にご相談の上、スマートミールをご利用ください。