



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 07

～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。



スパイス香る アジアンメニュー

- ご飯【主食】
- タンドリーチキン【主菜】
- チーズとオクラのサラダ【副菜】
- トマトのスープ【汁物】
- マンゴー【デザート】

570 kcal たんぱく質 **22g** 脂質 **17g** 炭水化物 **80g** 食塩相当量 **2.6g**

※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 07 スパイス香るアジアンメニュー



タンドリーチキン

1人分190kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

鶏肉(もも)	120g	油	小1/2
玉ねぎ	1/4個	【付け合せ】	
にんにく	少々	じゃが芋	80g
ヨーグルト	大2	食塩	少々(0.2g)
カレー粉	小1/2	パセリ	少々
ターメリック	少々	にんじん	1/5本
食塩	少々(0.8g)	さとう	小2/3
濃口しょうゆ	小2/3		
ケチャップ	小2/3		

作り方

- 玉ねぎ・にんにくをフードプロセッサーですりおろす。
- ①に④を合わせ、鶏肉を漬け込む(約30分)。
- 油をひいたフライパンで、②を表面6分・裏がえして4分、フタをして蒸し焼きにする(弱火)。
【付け合わせの作り方】
- じゃが芋は一口大に切り、シリコンスチーマーに入れて、電子レンジ500Wで3分間加熱し、食塩をなじませる。みじん切りにしたパセリをふる。
- にんじんは輪切りにし、鍋にひたひたの水とさとうを入れ、柔らかくなるまで煮る。



・カレー粉はしっかり効かせ、ヨーグルトでまろやかに。玉ねぎ酵素の効果で鶏肉を柔らかく!!



ご飯

1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

ご飯	300g
----	------



マンゴー

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

マンゴー	1/4個
------	------



チーズとおくらのサラダ

1人分70kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

カマンベールチーズ	30g	加ーハーブマヨネーズ	小1 1/2
おくら	5本(60g)	酢	小1
ひじき	2g	薄口しょうゆ	小1/2
濃口しょうゆ	小1/3	かつお節	少々

作り方

- ひじきは水で戻し、適量の水と濃口しょうゆで茹でて薄味をつけておく。
- おくらは分量外の塩で板ずりをし、沸騰した湯で3分茹でて、0.8cmの輪切りにする。
- カマンベールチーズは一口サイズにカットする。
- ①～③を調味料で和え、最後にかつお節をちらす。



・ひじきは薄味をつけ茹でておくことで、サラダにしても違和感なく食べれます。



トマトのスープ

1人分45kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

ベーコン	10g	コンソメ	少々(1.6g)
玉ねぎ	1/4個	食塩	少々(0.6g)
にんじん	15g	こしょう	少々
キャベツ	1枚	水	1 1/2カップ
トマトホール缶	60g	イタリアンパセリ	2枚
にんにく	少々		



・ベーコンはうま味を出すために少量を入れます。
・暑い日には冷たいスープにしてもおいしくいただけます。



アジアンメニューは、香辛料をしっかり効かせ、食塩の節約をしましょう!!

このメニューは、くらしき作陽大学「さくようヘルスケアレストラン」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：食文化学部学生 監修：渡邊和子准教授、佐々木妙子講師