



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 13

～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。



カレーのパンチが効いて食欲増進

キーマカレー【主食】
きゅうりとオクラの和え物【副菜】
豆腐サラダ【副菜】
わかめスープ【汁物】
フルーツヨーグルト【デザート】

570 kcal

たんぱく質 24g

脂質 14g

炭水化物 85g

食塩相当量 2.8g

※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 13

カレーのパンチが効いて食欲増進



キーマカレー

1人分460kcal 食塩相当量1.2g

材料(2人分)

ごはん	300g	トマトケチャップ	大1
豚ひき肉	40g	ドミグラスソース	小1
鶏ひき肉	60g	カレー中辛(固型)	1皿分
人参	1/3本	牛乳	大1
玉ねぎ	1/2玉	赤ワイン	1と1/2
なす	1/2本	ウスターソース	大1/2
ピーマン	1/2個	濃口しょうゆ	大1/2
マッシュルーム	1個	カレー粉	小1と1/2
大豆(水煮)	40g	オールスパイス	2ふり
にんにく	小1片	ターメリック	2ふり
生姜	少々(1g)	ローリエ	1枚
食塩	ひとつまみ	はちみつ	小1/2
		水	1カップ

作り方

- ①にんにく・生姜はみじん切りにする。Aは粗みじん切りにする。
- ②Bの調味料を合わせておく。
- ③鍋に油を入れ中火でにんにく・生姜を入れ炒める。次に肉を入れてほぐしながらAと大豆水煮を入れ、食塩をつまみ入れ野菜がしんなりするまで炒める。
- ④③に②の調味料を入れる。時々混ぜながら弱火で30分程度煮込む。
- ⑤皿にご飯を盛りカレーをかける。

ポイント ・焦げないように注意しながら煮込みましょう。時間が長いほどコクが出ておいしくなります。

・水分の蒸発量によっては水を足してください。



きゅうりとオクラの和え物

1人分10kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

きゅうり	1/5本	混合だし	小2
食塩	少々(0.6g)	生姜	少々(4g)
オクラ	2/3袋	濃口しょうゆ	小2/3
		みりん	小1/3

作り方

- ①きゅうりは2mmの輪切りにして、食塩を振っておく。
- ②オクラは茹でて1cmの輪切りにする。
- ③きゅうりは軽く絞り②と合わせ、Aで和える。

ポイント ・生姜を多めにすると薄味をカバーできます。



豆腐サラダ

1人分30kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

絹豆腐	1/5丁	コーン缶(ホール)	大1
レタス	2枚	和風ドレッシング	大1と1/2
トマト	中1/4個		

作り方

- ①豆腐は2cm角に切り、ザルに乗せ水気を切る。
- ②レタス2cm、トマト1cmにそれぞれ角切りにする。
- ③器にレタスを敷き、トマト・豆腐・コーンの順に盛り最後に和風ドレッシングをかける。



わかめスープ

1人分15kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

カットわかめ	2g	薄口しょうゆ	小1
もやし	20g	ごま油	小1/2
鶏がらスープ(顆粒)	小1/3	食塩	少々(0.4g)
水	1と1/2カップ	青ねぎ	小1本

作り方

- ①もやしをざく切りにする。水・鶏がらスープをいれ沸騰した中にもやし・わかめを入れる。
- ②Aを入れる。斜め切にした青ねぎを浮かせる。



フルーツヨーグルト

1人分55kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

ヨーグルト(無糖)	80g	キウイフルーツ	10g
砂糖	大1/2	もも缶	30g
みかん缶	20g	チェリー缶	2粒

作り方

- ①果物(チェリー以外)は適当に切り、器に盛る。
- ②Aを混ぜ合わせ①の上に乘せ、彩りにチェリーを飾る。

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