



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 14

～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。



夏のおもてなし イタリアン

海鮮パエリア [主食]
若鶏の香草チーズ焼き [主菜]
グリーンサラダ [副菜]
ジュリアンスープ [汁物]
フルーツ盛合せ [デザート]

570
kcal

たんぱく質
25g

脂質
16g

炭水化物
80g

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 14

夏のおもてなしイタリアン



海鮮パエリア

1人分335kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

米……………140g 青ピーマン …… 中1個
サフラン……………少々 赤ピーマン …… 1/4個
水……………適量(サフランを漬ける用) トマト…………… 1/2個
イカリング……………6切 にんにく(みじん) …… 0.5g
あさり……………4個 オリーブ油…………… 大1/2
有頭エビ……………2尾 コンソメ…………… 1.5g
白ワイン……………大1 A 食塩…………… 少々(0.5g)
玉ねぎ……………1/4個 こしょう…………… 少々
イタリアンパセリ…………… 少々

作り方

- ①米は洗ってざるにあげ、サフランは水に漬け色を出す。
- ②イカ・あさり・エビを白ワインで蒸し焼き(フライパン中火3～5分)にする。貝の口が開き、エビの色が変わったら取り出す。
- ③②の蒸し汁を、キッチンペーパーでこす。①のサフラン水と合わせ、さらに水を足して230mlにする。
- ④玉ねぎ・青ピーマン・赤ピーマンは粗みじん切りにする。
- ⑤トマトは湯むきし、角切りにしておく。
- ⑥②のフライパンにオリーブ油を入れ、にんにくと④を炒める。
- ⑦玉ねぎが透明になったら、米を入れ、更に2～3分炒める(米の表面が半透明でツヤツヤしてくるまで)。
- ⑧③のスープと⑤とAを入れ強火で沸騰させる。一度さっと混ぜ蓋をする。弱火にし、12～15分炊く(水分が無くなるまで)。
- ⑨火を止め、イカ・あさり・エビを散らし、すぐに蓋をして8～10分間蒸らす。その後、蓋を取り中火で残った水分を飛ばし好みの焦げ目をつける。
- ⑩器に盛り海鮮の上に飾り、イタリアンパセリを散らす。



グリーンサラダ

1人分15kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

サニーレタス …… 2～3枚 ラディッシュ…………… 1個
サラダ水菜(葉のみ使用) …… 1/2束 青じそドレッシング…………… 大1
胡瓜…………… 1/3本



若鶏の香草チーズ焼き

1人分160kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

鶏肉(もも) …… 30g×4切 粉チーズ…………… 小1
白ワイン…………… 小1 B バジル粉…………… 少々
A 食塩…………… 少々(0.6g) 乾燥パセリ…………… 少々
こしょう…………… 少々 かぼちゃ…………… 60g
食塩…………… 少々(0.1g)

作り方

- ①鶏肉をAに漬けておく(約15分)
- ②オーブンを220℃に予熱しておく。
- ③かぼちゃは、0.5cm厚さにスライスする。
- ④クッキングシートを敷いた天板に①を並べ、Bを振りかける。隣にかぼちゃを並べ、上から塩を振りかける。
- ⑤④を220℃のオーブンで10分間焼く。



ジュリアンスープ

1人分30kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

ベーコン…………… 1/2枚 セロリ…………… 1/6本
キャベツ…………… 1～2枚 コンソメ…………… 2g
人参…………… 1/6本 食塩…………… ひとつまみ(0.8g)
サラダ水菜(茎) …… 1/2束 水…………… 1と1/2カップ

ポイント

・ジュリアンは千切りのこと。野菜に火が通りやすいので、さっと仕上げます。サラダに使った水菜の茎も使用しましょう。



フルーツ盛合せ

1人分30kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

パイナップル …… 1/8本 ミント…………… 1枚
スイカ…………… 30g



海鮮パエリアはフライパンごと食卓に出せば、更に華やかさがアップします!!
頭付のエビや殻つき貝はヘルシーな豪華さの演出にぴったり。

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