



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 21

～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。



豆腐を使ったヘルシーグラタン

ロールパン【主食】
若鶏とかぼちゃの豆腐グラタン【主菜】
かぶとリンゴのサラダ【副菜】
ミネストローネ【汁物】
フルーツ盛合せ【デザート】

540 kcal

たんぱく質 28g

脂質 16g

炭水化物 75g

食塩相当量 3.0g

※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 21

豆腐を使ったヘルシーグラタン



ロールパン

1人分190kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

ロールパン 4個



かぶとリンゴのサラダ

1人分20kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

かぶ 80g りんご 中1/8個
食塩 少々(0.2g) ノオイルフレッシング 大1
きゅうり 1/2本

作り方

- ①かぶは皮を剥いて、薄いちょう切りにし、食塩をふってしんなりさせておく。
- ②きゅうりは輪切り、りんごは皮をつけたままちょう切りにする。
- ③①は軽く絞り、②③とともに、ドレッシングで和える。



ミネストローネ

1人分35kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

ベーコン 6g にんにく 少々
玉ねぎ 1/5玉 食塩 少々(0.6g)
人参 1/8本(20g) コンソメ 少々(1.6g)
キャベツ 2枚 水 1 1/2カップ
トマト 1/3玉

作り方

- ①ベーコン・玉ねぎ・人参・キャベツは小さめの角切り、トマトは皮を湯むきして角切りにする。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋にベーコン・にんにくを入れ、弱火にかける。ベーコンの油が溶け出てきたら、玉ねぎ・人参・キャベツも加え炒める。水を入れ中火にし、煮立ったらトマト・調味料を加える。



パンの中でも、ロールパンは塩分が少ない種類のパンです。主食をパンにしたいときには、全体の食塩相当量が多くなりがちなので、その他のおかずは薄味を心がけましょう。



若鶏とかぼちゃの豆腐グラタン

1人分280kcal 食塩相当量1.4g

材料(2人分)

鶏肉(むね) 80g 味噌 小2/3
かぼちゃ 120g 低脂肪乳 大1
玉ねぎ 1/3個 コンソメ 少々(1.6g)
マッシュルーム 3~4個 食塩 少々(0.4g)
バター 小2 こしょう 少々
小麦粉 大1 1/2 ピザチーズ 16g
絹豆腐 1/3丁(120g) パン粉 小1
低脂肪乳 2/3カップ

作り方

- ①かぼちゃは一口大にカットし、シリコンスチーマーに入れ、電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ②鶏肉は一口大、玉ねぎはくし切り、マッシュルームは1/4にカットする。しめじは石づきをとる。
- ③絹豆腐は低脂肪乳と一緒に、なめらかになるまでフードミキサーにかける。
- ④フライパンにバターを溶かし、鶏肉・玉ねぎ・マッシュルーム・しめじの順に加え炒める。
- ⑤ふるっておいいた小麦粉を加えて炒め、③を加えとろみがつくまで加熱する(弱火で約3~5分)。
- ⑥みそは④の低脂肪乳で溶いておき、⑤に加える。⑥の調味料も加え、調味する。
- ⑦グラタン皿に①と⑥を盛り、上にピザチーズとパン粉をふる。
- ⑧230℃に予熱しておいたオーブンで、⑦を10分焼いて出来上がり。



ポイント ・ホワイトソースに豆腐を使用することで、低エネルギーなグラタンに仕上がります。豆腐をミキサーにかけてしっかり滑らかにしておくことと、隠し味に味噌を使用することで、豆腐臭さが気にならなくなります。



フルーツ盛合せ

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

オレンジ 1/6×2切 ミント 2枚
ぶどう 4粒

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、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