



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 32

～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。



手作りピネガーで おしゃれなフレンチ

ロールパン [主食]
豚ヒレのグリル・ブルーベリーソース [主菜]
きのこの洋風煮びたし [副菜]
クラムチャウダー [汁物] デザート(パイ2種) [デザート]

545 kcal たんぱく質 **32g** 脂質 **15g** 炭水化物 **70g** 食塩相当量 **2.5g**

※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 32 手作りピネガーでおしゃれなフレンチ



ロールパン

1人分190kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分) ロールパン 4個



クラムチャウダー

1人分120kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

じゃが芋	1/2個	牛乳	160ml
玉ねぎ	1/3玉	水	80ml
人参	1/3本	コンソメ	少々(1g)
冷凍あさり	20g	食塩	0.6g
バター	3g	コショウ	少々
小麦粉	小1	パセリ	少々

作り方

- ①じゃが芋、人参は1cm角切り、玉ねぎは2cm角切りにする。あさを解凍する。
- ②パセリはみじん切りにし水にさらし水分をきっておく。
- ③鍋にバターと小麦粉を入れて弱火にし、しゃもじを使って粉臭さがなくなるまで加熱後火を消す。常温に冷まし牛乳を入れてクリーム状になるまでのぼす。
- ④鍋に①と②を入れ煮えたら③を入れ混ぜながら5分煮る。
- ⑤器に入れみじんパセリを振る。



ポイント バターは焦げやすいので火力に気を付けましょう。牛乳はルーが冷めて入れましょう。熱いと「だま」になる可能性があります。



きのこの洋風煮びたし

1人分20kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

小松菜	40g	水	30ml
ぶなしめじ	1/2袋	コンソメ	少々(2g)
エリンギ	1/4P	濃口しょうゆ	小1/3
えのき茸	1/2袋	ラディッシュ	1個

作り方

- ①鍋にAを入れふたをして弱火で3分間蒸し煮にする。
- ②Bを①に入れ野菜が煮えていることを確かめて火をとめる。
- ③スライスしたラディッシュをのせる。



豚ヒレのグリル・ブルーベリーソース

1人分125kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

豚ヒレ	140g	ブルーベリーピネガー	80ml
塩	少々(0.4g)	ブルーベリーワイン漬け	20g
油	小1/2	はちみつ	小1
コショウ	少々	リーフレタス	30g
		レモン	1/8個

作り方

- ①豚ヒレに塩コショウをして、フライパンに油をひき、豚ヒレ肉を入れ表面に焦げ目をつける。
- ②Aを入れ20分煮込む。肉を取り出し煮汁を半量になるまで煮詰める。(ソース)
- ③肉を1人3切れにスライスする。
- ④器にリーフレタス・肉を盛りソースをかけ、くし型に切ったレモンを添える。

ポイント ぎゅぎゅブルーベリーのピネガーを手作りしましょう。

材料・・・白ワイン1ℓ、ブルーベリー200g
白ワインにブルーベリーを入れ常温で1週間後に出来上がります!! 一度にまとめて作り、必要な時に必要な量を小分けして使いましょう。紫色のきれいなピネガーです。



ポイント ブルーベリーにはアントシアニンという、目に良いとされている成分が含まれていますので、手作りをおすすめします。いろいろなお料理にチャレンジしてみてくださいね。



デザート(パイ2種)

1人分90kcal 食塩相当量0.2g

材料(2人分)

[りんごパイ]	[パンプキンパイ]		
りんご	30g	南瓜	15g
水	小1	さとう	小2/3
レモン果汁	少々	冷凍パイ皮	15g
さとう	小2/3	卵黄	0.4g
冷凍パイ皮	15g		
卵黄	0.4g		

作り方

- ①りんごの皮むきをしてAで煮詰める。
 - ②パイ皮をのぼし①を入れ包み、卵黄を表面にぬる。
 - ③200度のオーブンに入れ約10分焼く。
- [パンプキンパイ]**
- ①南瓜の皮を取り茹でて裏ごしにかける。南瓜とさとうを鍋に入れ煮詰める。
 - ②パイ皮をのぼし①を入れ包む。卵黄を表面にぬる。
 - ③200度のオーブンに入れ約10分焼く。

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