



\くらしき作陽大学/ 500kcal台の バランスメニュー

～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。



味・香・彩 ～春満開～

新玉ねぎと菜の花のスープスパゲティ【主食】
春野菜のサラダ【副菜】
フルーツヨーグルト【デザート】

545
kcal

たんぱく質
27.5g

脂質
16.6g

炭水化物
68g

食塩相当量
2.2g

※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 40

味・香・彩 ～春満開～



新玉ねぎと菜の花のスープスパゲティ

1人分425kcal 食塩相当量1.7g

材料(2人分)

スパゲティ …… 120g 菜の花 …… 4本
にんにく …… 1片 サラダ油 …… 小1/4
新玉ねぎ …… 大1/2玉 水 …… 1 1/2カップ
ぶなしめじ …… 1/2袋 牛乳 …… 1/2カップ
ベーコン …… 30g ホイシチューの素(固形) …… 40g
いか …… 60g 食塩 …… 少々(1.6g)
無頭エビ …… 4尾 こしょう …… 少々
粉チーズ …… 小2

作り方

- ①にんにくはみじん切り、玉ねぎは3mmの薄切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。ベーコンは5mm巾に切る。菜の花はさっと茹でる。
- ②鍋にサラダ油を引きにんにくを入れ焦がさないように透明になるまで炒め、ベーコン、玉ねぎ、しめじの順に炒める。
- ③②の中にAを入れ煮る。
- ④たっぷりの塩(適量)を入れた熱湯にスパゲティを入れ茹でる(約8分)。
- ⑤④をザルに打ち上げる。水切りしたらすぐに取り分ける。
- ⑥1人分を深皿に盛り、上から③をかけ粉チーズを振る。菜の花を飾る。



フルーツヨーグルト

1人分45kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

ゴールデンキウイ …… 2/3個 マーメレード …… 20g
ヨーグルト(加糖) …… 60g ミントの葉 …… 2枚

作り方

- ①キウイは皮をむき、好みの大きさに切る。
- ②ヨーグルトとキウイを和える。
- ③器に入れマーメレードを乗せミントの葉を飾る。



春野菜のサラダ

1人分75kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

グリーンアスパラガス …… 大2本 オリーブ油 …… 大1
クレソン …… 10g 食塩 …… 小1/6
紫玉ねぎ …… 中1/10 りんご酢 …… 大2弱
ラディッシュ …… 1玉 さとう …… 3g
グレープフルーツ …… 4房 トマト …… 小1/4個
にんにく …… 1片 パセリ …… 1g
あさつき …… 2g
こしょう …… 少々

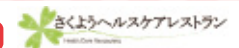
作り方

- ①グリーンアスパラガスは根元の固いところは切り取り熱湯で茹でて3cmの長さに切り揃える。
- ②クレソンは3cmの長さ、紫玉ねぎは薄くスライスし水にさらし、ザルで水を切っておく。ラディッシュは薄くスライスする。
- ③Aのトマトは種を取り除きみじん切りにする。にんにくはすりおろし、パセリはみじん切り、あさつきは小口切りにして混ぜ合わせておく。グレープフルーツは皮をむき荒くほぐす。
- ④①②を混ぜ合わせAのイタリアンドレッシングを掛ける。



ポイント
・イタリアンドレッシングは多めに作り保存すると、味にこくが出てきます。

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、星島しげ子准教授