



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー ²⁷

～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。



家庭でできる ヘルシークリスマス

- ライス【主食】
- ローストチキン ハニーマスタードソース【主菜】
- パンプキンサラダ【副菜】
- カリフラワーのマリネ【副菜】
- ジュリアンスープ【汁物】
- クリスマスデザート(ブッシュドノエル風)【デザート】

590 kcal たんぱく質 **22g** 脂質 **20g** 炭水化物 **80g** 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 ²⁷ 家庭でできるヘルシークリスマス

ライス
1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん 300g
パセリ 2g

ローストチキン ハニーマスタードソース
1人分200kcal 食塩相当量1.2g

材料(2人分)

鶏肉(もも)(160~180g程度) 1枚	はちみつ 小1/2
濃口しょうゆ 大1/2	粒マスタード 小1
みりん 小1	練りからし 約0.5cm
赤ワイン 大1	無塩バター 2g
おろしんにく 約0.5cm	濃口しょうゆ 小1
タイム 少々	黒こしょう 少々
	赤ワイン 小1/2
	ローズマリー 2本

- 作り方
- 鶏肉(もも)は皮目にフォークで穴をあけ、Aに1晩漬けておく。
 - 皮目を上にして、オーブン(230℃)で15~20分焼く。
 - Bを小鍋で温め、肉を焼いた後の肉汁を加えソースを作る。
 - 1枚を食べやすい大きさ(約6等分で、1人分は3切)にカットし、ソースをかけローズマリーを飾る。
- ポイント**・鶏肉は、焼いた後にカットします。

パンプキンサラダ
1人分35kcal 食塩相当量0.2g

材料(2人分)

かぼちゃ 40g	サラダ水菜 1/4束
レーズン 6粒	B ルッコラ 1/3束
マヨネーズ(カロリーハーフ) 小1	レタス 1枚
穀物酢 小1/3	
食塩 少々(0.2g)	
こしょう 少々	

- 作り方
- かぼちゃは皮をむいて一口大にカットし、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。
 - ①を潰しレーズンとあわせ、Aで調味する。
 - Bは一口大にカットし合わせておく。

カリフラワーのマリネ
1人分25kcal 食塩相当量0.2g

材料(2人分)

カリフラワー 1/5株	オリーブ油 小1/3
赤ピーマン 1/4個	りんご酢 大1/2
黄ピーマン 1/4個	A 食塩 少々(0.4g)
	さとう 小1/2

- 作り方
- Aを合わせてマリネ液を作る。
 - カリフラワーは一口大にカットし茹で、ピーマンは角切りにしフライパン(中火)で3~5分炒め、熱いうちに①のマリネ液に漬ける。

ジュリアンスープ
1人分10kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

白菜 2/3枚	コンソメ 1.5g
人参 1/8本	A 食塩 少々(0.8g)
ぶなしめじ 1/4房	薄口しょうゆ 小1/5
	水 1 1/2カップ

- 作り方
- ①材料は全部千切りにし、鍋に水と人参を入れ加熱する。沸騰したら白菜としめじを加え、Aで調味する。

クリスマスデザート(ブッシュドノエル風)
1人分70kcal 食塩相当量0.0g

材料(8人分)

薄力粉 65g	バナナ 3/4本
卵(S) 1個	粉糖 少々
A 低脂肪乳 1/2カップ	生クリーム 大1 1/2
さとう 小2	ラズベリー 24粒
ビュアココア 小1	ミント 8枚

- 作り方
- Aの薄力粉とココアはふるっておき、全てをさっくり混ぜ合わせる。
 - ①をテフロン加工の卵焼き器で焼く。中心に両端をカットしたバナナをおき、卵焼きを焼く要領でぐるぐる巻いていく。
 - ②を斜めに8等分に切る。
 - ③で余った両端の部分は、木の切株に見立て、③の上に飾る。上から粉糖をふり、生クリーム、ラズベリーとミントを添える。

ポイント 家族や友人と過ごすクリスマスは、ローストチキンやデザートは大皿盛りになると、華やかさがアップしますよ。

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 フードコーディネーター:向後千里准教授

