



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 45

～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。



夏バテをノックアウト!
 和風イタリアンでちょっと小粋に

- ごはん [主食]
- 鶏肉とズッキーニの和風イタリアン [主菜]
- おくらとトマトの牛乳スープ [汁物]
- きのこの和風サラダ [副菜]
- ぶどう [デザート]

595 kcal たんぱく質 29g 脂質 15g 炭水化物 97g 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 45

夏バテをノックアウト! 和風イタリアンでちょっと小粋に

ごはん
 1人分250kcal 食塩相当量0.0g
 材料(2人分) ごはん…………… 300g

おくらとトマトの牛乳スープ
 1人分55kcal 食塩相当量0.9g
 材料(2人分)
 オクラ…………… 1/2袋 味噌…………… 小2
 トマト…………… 20g 牛乳…………… 1/2カップ
 混合だし汁…………… 1カップ

作り方
 ①オクラは輪切りにする。
 ②トマトはさいの目切りにする。
 ③混合だし汁に①②を加え、一煮立ちしたら味噌を加え、牛乳を加えた後、味を調える。

ポイント
 ・牛乳は沸騰させないように気を付けましょう。

きのこの和風サラダ
 1人分45kcal 食塩相当量0.7g
 材料(2人分)

- エリンギ…………… 40g ハム…………… 1枚(20g)
- ぶなしめじ…………… 60g ポン酢…………… 大1
- 人参…………… 40g ごま油…………… 小1/2
- きゅうり…………… 1/2本

作り方
 ①人参(千切り)、エリンギ、しめじ、ハム、きゅうりは人参の大きさに合わせて切っておく。
 ②エリンギ、しめじ、人参をフライパンで蒸し煮にし、冷ましておく。
 ③ごま油を入れたポン酢に人参、ハム、きゅうりを加えて和える。

鶏肉とズッキーニの和風イタリアン
 1人分220kcal 食塩相当量0.6g
 材料(2人分)

- 鶏もも肉(皮なし)…………… 120g ピーマン…………… 40g
- 食塩…………… 少々(0.2g) にんにく…………… 2片(10g)
- A こしょう…………… 少々 唐辛子…………… 0.8g
- 日本酒…………… 小1/2 ⑤ 食塩…………… 少々(0.6g)
- 小麦粉…………… 10g 濃口しょうゆ…………… 小1弱
- オリーブ油…………… 小1 ピンクペッパー…………… 10～12粒
- ズッキーニ…………… 80g オリーブ油…………… 小1
- かぼちゃ…………… 80g

作り方
 ①鶏肉はそぎ切りにして、Aで下処理しておく。
 ②①の鶏肉に小麦粉をはたく。
 ③フライパン(テフロン加工)にオリーブ油を入れ②の鶏肉をきつね色に焼き(中まで加熱確認)取り出す。
 ④ズッキーニは半月切り～輪切りにする。
 ⑤かぼちゃは鶏肉の大きさに合わせ、電子レンジ500W 2分程度加熱する。
 ⑥ピーマンは鶏肉の大きさに切る。
 ⑦にんにくはスライス、唐辛子は小口切りにする。
 ⑧フライパンにオリーブ油、にんにく、唐辛子を入れ香りと辛みを付けてからズッキーニ、ピーマンを入れ炒める。火が通ったら⑤で味付けをする。
 ⑨⑧にかぼちゃ、鶏肉を加え混ぜ合わせる。
 ⑩皿に盛り付けピンクペッパーを散らす。

ポイント
 ・ズッキーニが苦い場合は避けましょう。

ぶどう
 1人分25kcal 食塩相当量0.0g
 材料(2人分) ピオーネ…………… 6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

