



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 49

～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。



食後はフルーツポンチのvarietyだね

ごはん【主食】 茹で鶏紅茶風味【主菜】
 大根のめんたいソースのせ【副菜】
 人参ポタージュ【汁物】
 フルーツのディタシロップ漬け【デザート】

555 kcal

たんぱく質 20g

脂質 18g

炭水化物 82g

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 49

食後はフルーツポンチのvarietyだね



ごはん

1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん…………… 300g



茹で鶏紅茶風味

1人分160kcal 食塩相当量1.4g

材料(2人分)

若鶏(もも)肉…………… 120g レタス…………… 小3枚
 紅茶…………… 1/2P トマト…………… 小1/2個
 みりん…………… 大1/2 かいわれ大根…………… 6g
 日本酒…………… 小1/2 レモン(輪切り)…………… 2枚
 濃口しょうゆ…………… 大1
 米酢…………… 小2

作り方

- ①沸騰した湯に紅茶を煮出して取り出す。鶏肉を入れ20分茹でる。その後、取り出しAのたれに漬けておく。
- ②レタスは5mm巾の短冊切りにする。トマトは3mm巾の薄切り、かいわれ大根は根元を切り落とす。
- ③①の鶏肉を取り出し、1cm巾のそぎ切りにする。
- ④②の野菜と鶏肉を盛り、Aのたれを肉にかけ、レモンを添える。



大根のめんたいソースのせ

1人分25kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

大根…………… 100g 辛子明太子…………… 10g
 フリルレタス…………… 4枚 A 日本酒…………… 小1/2
 ごま油…………… 小1/2

作り方

- ①大根は2mmのせん切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③器にレタスを敷き①を盛り、中心に②をのせる。



人参ポタージュ

1人分75kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

人参…………… 1/2本 牛乳…………… 大3
 米…………… 6g B 生クリーム…………… 小2
 玉ねぎ…………… 中1/4個 コンソメ(固形)…………… 1/5個
 バター…………… 小1 パセリ(みじん切り)…………… 少々
 A 水…………… 2カップ
 食塩…………… 少々(1g)

作り方

- ①人参、玉ねぎは粗みじん切りにしておく。
- ②米は洗ってザルにあげておく。
- ③鍋にバターと①②を加え米が透明になるまで、弱火で炒め、Aを加え煮汁が1/2量になるまで煮込む。
- ④③をミキサーにかけ、再度鍋に戻しBを加え加熱する。
- ⑤器に盛り、パセリを散らす。



フルーツのディタシロップ漬け

1人分45kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

キウイフルーツ…………… 40g さとう…………… 大1
 A パイナップル…………… 30g 水…………… 大5
 オレンジ…………… 30g ミントの葉…………… 2枚
 ライチリキュール…………… 小2

作り方

- ①鍋にライチリキュールを入れアルコールを蒸発させる。
- ②①にさとう、水を加えシロップを作る。
- ③Aのフルーツを適当な大きさに切り②に加え、冷蔵庫で30分ねかせる。
- ④器に盛りミントの葉を飾る。

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