



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 54

～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。



ちょっと楽しく行事食(クリスマス)

- ローストチキン ローズマリー
バルサミコソース ライス添え [主食・主菜]
- ほうれん草とジャンピニオンのコキュー [副菜]
- リースサラダ ヨーグルトソース添え [副菜]
- きのこセロリーのスープ [汁物]
- クリスマスリース・シュー [デザート]

595 kcal たんぱく質 **25g** 脂質 **19g** 炭水化物 **75g** 食塩相当量 **2.3g**

※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 54

ちょっと楽しく行事食(クリスマス)



**ローストチキン ローズマリー
バルサミコソース ライス添え**
1人分455kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

若鶏(もも)肉……160g 濃口しょうゆ……小1/5
濃口しょうゆ……小2 B ローズマリー……少々(0.4g)
みりん……小1 1/5 おろしにんにく……少々(0.4g)
赤ワイン……小4/5 ごはん……300g
A バルサミコ酢……大1弱 パセリ(みじん切り)……少々
はちみつ……小1
オリーブ油……小1

作り方

- 鶏肉はAに30分以上漬けておく。
- 天板に皮を上向きにして並べ、200℃のスチームオーブンで17分焼き、6枚に切り分ける。
- Bの調味料と②のオープンに残った肉汁を小鍋に入れて温めソースを作る。
- ごはんを盛りパセリを散らす。
- ②をごはんの横に盛り③をかける。



リースサラダ ヨーグルトソース添え
1人分30kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

ブロッコリー……50g ヨーグルト……大2
にんじん……20g 粉チーズ……小1/3
ミニトマト……30g りんご酢……小3/5
A サラダ菜……40g 砂糖……少々(0.6g)
食塩……少々(0.2g)
白こしょう……少々

作り方

- ブロッコリーは小房に分け、にんじんは星形に抜いて茹でる。
- お皿にリース状に野菜を盛り、中心にAのソースをおく。



きのこセロリーのスープ
1人分10kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

ぶなしめじ……30g コンソメ(顆粒)……2g
玉ねぎ(1cm角切り)……30g 食塩……少々(0.6g)
セロリー(1cm角切り)……10g 水……1 1/2カップ



ほうれん草とジャンピニオンのコキュー
1人分35kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

帆立貝柱……20g 無塩バター……少々(0.4g)
白ワイン……1g 無塩バター……0.8g
ほうれん草……20g A 小麦粉……小1
生しいたけ……6g 牛乳……大3
マッシュルーム……6g 食塩……少々(0.2g)
塩・こしょう……少々(0.2g) 粉チーズ……少々(0.4g)

作り方

- ほうれん草は茹でて3cm長さに切る。
- 帆立貝柱は白ワインをふり、ラップをしてレンジで20秒加熱し(汁はとっておく)5mm巾に切っておく。
- Aを鍋に入れ炒め牛乳と塩、②の煮汁を加えホワイトソースを作る
- マッシュルームと生椎茸は厚さ3mmに切りバターで炒める。①を加えてからめる。
- カップに②と④を盛り③をかけて上に粉チーズをのせ、220℃のオープンで5分焼く。



クリスマスリース・シュー
1人分65kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分4個)

シュー 水……小2
A 無塩バター……4.6g
小麦粉……7g
卵……18g

カスタード 卵黄……3g
B グラニュー糖……3g
小麦粉……0.5g
牛乳……15g
抹茶・粉砂糖……少々

作り方

- 鍋にAを入れて沸かし、小麦粉を加えて練る。
- 卵を加えて滑らかにし、天板に2.5cmに絞りだし、190℃で17分、170℃で3分焼きシューを作る。
- Bを沸騰させた牛乳で溶きのばして火にかけてトロリとさせカスタードを作る。焼きあがった②に③を詰めて、仕上げに抹茶、粉砂糖をふりかける。



ポイント ・リースやモミの木等の形に盛り付け方を変えるだけで、クリスマスの特別仕様になります。クリスマスシューは、積み上げて、カラメルをかけると、より素敵です。

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、星島いげ子准教授、向後千里准教授