



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 56

～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。



ドライカレーをヘルシーにいただきます

家庭で作るナン・ドライカレー [主食]

ヘルシー和え [副菜]

野菜のヨーグルト入りサラダ [副菜]

フルーツ(キウイフルーツ・バナナ) [デザート]

555
kcal

たんぱく質
20g

脂質
19g

炭水化物
82g

食塩相当量
2.6g

※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 56

ドライカレーをヘルシーにいただきます



家庭で作るナン

1人分225kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

小麦粉……………100g 食塩……………1g
牛乳……………70g オリーブ油……………3g

作り方

- ①材料をすべて、ボールに入れ手でしっかりこねる。
- ②①が乾燥しないようにぬれぶきんをかけ、15～20分ねかせ。
- ③②を2等分し、薄く伸ばす。
- ④テフロンのフライパンで、火力を調整しながら生地を両面をこんがり焼く。(焼き色がいたら出来上がり)



ドライカレー

1人分210kcal 食塩相当量1.3g

材料(2人分)

豚ひき肉……………50g	水……………150ml
鶏ひき肉……………40g	コンソメ(顆粒)…1.6g
玉ねぎ……………100g	カレー粉……………小2
人参……………70g	カレールー……………8g
レーズン……………5g	トマトピューレ…40g
にんにく……………2g	ケチャップ……………4g
油……………小1	デミグラスソース…4g
	ウスターソース…2g
	食塩……………少々(0.2g)

作り方

- ①玉ねぎ、人参、にんにくはそれぞれみじん切りにする。レーズンは水に戻してみじん切りにする。
- ②鍋に油を入れ、にんにくをきつね色になるまで炒める。
- ③②にひき肉を入れ色が変わったら、玉ねぎ、人参、レーズンの順番に加えさらに弱火できつね色になるまで炒める。
- ④③にAを加え煮詰める。(水分を飛ばす)
- ⑤器に盛る。



ヘルシー和え

1人分5kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

ところん……………60g ラディッシュ……………2個
もずく……………40g 青じそドレッシング…大1

作り方

- ①ラディッシュは薄い輪切りにする。
- ②ところんともずくは食べやすい長さに切る。
- ③①と②を合わせて青じそドレッシングで和える。
- ④器に盛る。



野菜のヨーグルト入りサラダ

1人分80kcal 食塩相当量0.1g

材料(2人分)

大根……………60g	無糖ヨーグルト…大1強 はちみつ……………小1 マヨネーズ……………大1 粒マスタード…小1/2
人参……………20g	
かぼちゃ……………60g	

作り方

- ①大根、人参は5mmのサイコロ切りにする。
- ②かぼちゃは1cmの角切りにして、電子レンジ500Wで約2分加熱する。
- ③Aを混ぜ合わせて①②を加えて和える。
- ④器に盛る。



フルーツ(キウイフルーツ・バナナ)

1人分35kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

キウイフルーツ(30g)……………2切れ
バナナ(25g)……………2切れ

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、佐藤紀代美講師