



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 58

発行:株式会社ハロース

～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。



すこし気取ってワインでも

ごはん【主食】
チキンのきのこ入りガランティン【主菜】
野菜の梅マヨネーズ和え【副菜】
オニオンスープ【汁物】
フルーツヨーグルト【デザート】

570 kcal たんぱく質 **24g** 脂質 **17g** 炭水化物 **85g** 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 58

すこし気取ってワインでも



ごはん

1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん…………… 300g



チキンのきのこ入りガランティン

1人分190kcal 食塩相当量1.2g

材料(2人分)

鶏もも肉120g…………… 1枚	付け合せ
食塩…少々(0.8g)	ミックスベジタブル… 80g
こしょう…………… 少々	⑤ コンソメ(固形)… 1/5個
ベーコン…………… 10g	水…………… 大2
人参…………… 14g	赤パプリカ…………… 1/2個
エリンギ…………… 1/3本	パセリ…………… 少々
生しいたけ…………… 1枚	ベリーソース
ぶなしめじ…………… 14g	ブルーベリージャム… 14g
	バルサミコ酢…………… 小1
	⑥ はちみつ…………… 小1
	濃口しょうゆ…………… 小1
	白ワイン…………… 小1

作り方

- 鶏もも肉は厚みのあるところは包丁で平らにして、肉たたきで伸ばし④で調味しておく。
- 人参、エリンギは拍子切り、ベーコンは1cm幅で、それぞれ肉と同じ長さに切っておく。しめじ、生しいたけは石づきをとる。生しいたけは5mm幅に切っておく。パプリカは種を取っておく。
- きのこ類とパプリカは200℃のオーブンで5分焼き、水分を取り、パプリカは皮をむいておく。
- まな板にラップを敷き、①の肉の皮を下にして③のきのこことベーコン、人参をのせて巻く。形を整えながらタコ糸でしばっていく。
- ④を200℃のオーブンで10分焼き、開閉しないで140℃に温度だけを下げさらに15～20分焼く。(取り出すとき、肉汁を皮に絡めると艶が出て美しく見える。)
- 付け合せの⑥を煮る。
- パプリカは1人2切れにする。
- 器に⑥⑦を盛り焼きあがった肉のタコ糸を外して1人2切れで盛る。
- ⑧を鍋に入れ煮立たせ、ベリーソースを作り、肉の上にかけて、パセリを飾る。



野菜の梅マヨネーズ和え

1人分70kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

ブロッコリー…………… 60g さくらえび…………… 8g
レタス…………… 40g 梅干し…………… 2g
紫玉ねぎ…………… 6g マヨネーズ…………… 大1

作り方

- ブロッコリーは適当な大きさに切り茹でる。さくらえびはさっと茹でておく。レタスはざく切り、紫玉ねぎは薄くスライスして水にさらしてザルに上げておく。
- 梅干しはざく切りにしてマヨネーズと合わせて①の材料を和える。
- 器に盛る。



オニオンスープ

1人分15kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

玉ねぎ…………… 60g 食塩…………… 小1/5
人参…………… 6g ねぎ…………… 12g
コンソメ(固形)… 2/5個 水…………… 1 1/2カップ

作り方

- 玉ねぎ、人参は3mm幅のせん切りにする。ねぎは斜めに細切りにしておく。
- 鍋に分量の水、コンソメ、食塩を入れ沸騰させた中に玉ねぎを加え甘味が出たところに人参を入れる。人参が煮えたところにねぎを入れ火を止める。
- 器に入れる。



フルーツヨーグルト

1人分45kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

ヨーグルト無糖…………… 80g 桃缶…………… 1/3個
みかん缶…………… 4粒 さとう…………… 小1

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