



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 67

発行:株式会社ハローズ

～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。



チキンのむね肉をおいしく

ごはん【主食】 チキンのトマトソースかけ【主菜】
きのこのマリネ【副菜】
野菜と卵のスープ【汁物】
フルーツヨーグルト【デザート】

585 kcal たんぱく質 **28g** 脂質 **14g** 炭水化物 **87g** 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 67

チキンのむね肉をおいしく



ごはん

1人分250kcal 炭水化物54g 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん…………… 300g



チキンのトマトソースかけ

1人分185kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

鶏肉(むね皮なし)…………… 140g	トマトピューレ…………… 12g
食塩…………… 1.2g	トマトケチャップ…………… 16g
こしょう…………… 少々	はちみつ…………… 1.6g
オリーブ油…………… 小1/2	赤ワイン…………… 小1/3
ローズマリー…………… 1枝	とりがらスープの素…………… 0.2g
玉ねぎ…………… 40g	水…………… 大1/2
オリーブ油…………… 小1	
おろしにんにく…………… 2g	

付け合せ

ラディッシュ…………… 2個
なす…………… 中1本
揚げ油…………… 適量
リーフレタス…………… 20g
パセリ…………… 少々

作り方

- ①鶏むね肉は肉たたきでたたき塩こしょうとオリーブ油をすりこんでおく。鉄板に肉を置きその上にローズマリーを乗せオーブン180℃で15分焼く。
- ②玉ねぎは3mmにスライスしておく。
- ③鍋にオリーブ油、おろしにんにくを入れ、火をつけ②を入れきつね色になるまで炒め、Aと肉の焼き汁を加え煮詰める。
- ④ラディッシュは葉付きのまま縦1/2に切る。
- ⑤なすは輪切りにして、油で揚げる。
- ⑥器に付け合せとチキンを盛り、トマトソースをかけパセリを飾る。

ポイント

・鶏肉にオリーブ油をすり込むのは肉のパサパサ感を少なくするためです。



きのこのマリネ

1人分55kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

ぶなしめじ…………… 40g	枝豆の実…………… 6g
エリンギ…………… 40g	オリーブ油…………… 小1 1/2
玉ねぎ…………… 30g	穀物酢…………… 大1
ミニトマト…………… 2個	さとう…………… 小1
	濃口しょうゆ…………… 小1/2

作り方

- ①ぶなしめじ、エリンギはオーブン200℃で5分焼き、Aに漬けておく。
- ②玉ねぎはごく薄切り、ミニトマトは4つ割り、枝豆は茹でて実を取り出す。
- ③①に②を加えて和える。
- ④器に盛る。



野菜と卵のスープ

1人分35kcal 食塩相当量1.1g

材料(2人分)

玉ねぎ…………… 40g	固型スープ…………… 3g
人参…………… 30g	食塩…………… 0.6g
卵…………… 20g	水…………… 260ml
ねぎ…………… 6g	

作り方

- ①玉ねぎは3mmの薄切り、人参は細い短冊、ねぎは斜めの小口切りにしておく。
- ②鍋にAを入れ、沸騰した中に玉ねぎ、人参を入れる。
- ③②に火が通ったら、溶き卵を入れ、仕上げにねぎをちらす。
- ④器に入れる。



フルーツヨーグルト

1人分60kcal 食塩相当量0.1g

材料(2人分)

ヨーグルト…………… 100g	桃缶…………… 40g
みかん缶…………… 40g	ミントの葉…………… 2枚

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