



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー <sup>70</sup>

～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。



## 野菜カレーとお肉がコラボ

レモンライス&野菜カレー&ポーク【主食】  
ちりめんのせ野菜サラダ【副菜】  
ディタのフルーツポンチ【デザート】

**575 kcal** たんぱく質 **20g** 脂質 **16g** 炭水化物 **90g** 食塩相当量 **2.8g**

※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 <sup>70</sup>

### 野菜カレーとお肉がコラボ

**主食** **レモンライス&野菜カレー&ポーク**  
1人分500kcal 炭水化物74g 食塩相当量2.0g

#### 材料(2人分)

ごはん……………300g	にんにく……………3g
レモンの薄皮(千切り)…2g	オリーブ油……………小1
豚肉(ローステキ用)…100g	水……………2 1/2カップ
黒こしょう…少々(0.04g)	食塩……………少々(0.4g)
食塩…ひとつまみ(1g)	カレー固形ルー…20g
オールスパイス…少々(0.2g)	無糖ヨーグルト…20g
ローズマリー……………1枝	カレー粉……………0.8g
玉ねぎ……………中1/2個	鶏ガラスープ(顆粒)…1.0g
じゃがいも……………中1/2個	ローレル……………1枚
トマト……………中1/4個	グリーンアスパラガス…1本
なす……………中1/2本	赤パプリカ……………1/5個
人参……………20g	黄パプリカ……………1/5個

#### 作り方

- ①温かいごはん、レモンを混ぜる。
- ②豚肉は肉たたきでたたき、**A**を振りアルミホイルを敷いたオーブントースターに肉を入れ、ローズマリーを乗せ5分焼き、裏返して4分焼く。焦げ目がついたら取り出し、2cm角に切る。
- ③野菜カレーは玉ねぎを3mm幅にスライス、じゃがいも、トマト、なすは1cm角に、それぞれ切っておく。
- ④厚手の鍋にオリーブ油、にんにくを入れゆっくり炒める。にんにくがきつね色になったら玉ねぎを加え、玉ねぎがきつね色になるまで炒める。じゃがいも、人参、トマト、なすの順に加えさらに炒める。
- ⑤②に水、食塩を加えて煮込む。
- ⑥軟らかく煮えたところに**B**を加えて煮つめる。
- ⑦グリーンアスパラは根元から1/4位までは皮をむき、硬い部分を切り落とし1本を4切れに、赤パプリカ、黄パプリカは表面の2/3をピーラーで皮をむきアルミホイルを敷いたオーブントースターで柔らかくなるまで焼く。
- ⑧器にレモンライスを盛り、手前に野菜カレー、右に⑦を盛り、その手前に②を盛る。

#### ポイント

・肉とカレーを同時に召し上がってください。どちらの味も引き立ちますよ。

**副菜** **ちりめんのせ野菜サラダ**  
1人分20kcal 食塩相当量0.8g

#### 材料(2人分)

ちりめん……………6g 青じそ……………1枚  
レタス……………40g ノンオイル和風ドレッシング…大1強  
トレビス……………16g

#### 作り方

- ①ちりめんはトースターにホイルを敷き5分焼く。
- ②レタス、トレビスは3cm角に、青じそはせん切りにして混ぜ合わせる。
- ③器に②を盛り付け①を乗せ、ドレッシングを掛ける。

**デザート** **ディタのフルーツポンチ**  
1人分55kcal 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

西瓜……………60g ディタ(ライチキユール)…小2  
メロン……………40g さとう……………大1  
キウイフルーツ…20g **A**水……………80ml  
バナナ……………20g ミントの葉……………2枝

#### 作り方

- ①ライチキユールを鍋に入れ、アルコールを飛ばす。
- ②①に**A**を加え、シロップを作り冷蔵庫で冷やす。
- ③西瓜、メロンは1.5cm角のサイコロ切り、キウイフルーツ、バナナは好みでカットする。
- ④②のシロップの中に③を3時間程度漬けこみ、味をなじませる。
- ⑤④を器に入れミントを飾る。

#### ポイント

・冷やしていただくとおいしいデザートです。

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、星島しげ子准教授