



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 74

～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。



CAF'Eのランチはいかが

トースト【主食】 メンチカツ【主菜】
レモンパスタ(付け合せ) フレンチサラダ【副菜】
卵ともやしのスープ【汁物】 フルーツ(梨)【デザート】

585 kcal たんぱく質 **25g** 脂質 **19g** 炭水化物 **79g** 食塩相当量 **2.9g**

※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 74

CAF'Eのランチはいかが

トースト
主食 1人分160kcal 炭水化物28g 食塩相当量0.8g
材料(2人分) 食パン…………… 120g

メンチカツ
主菜 1人分165kcal 食塩相当量0.7g
材料(2人分)
牛ひき肉…………… 30g 卵…………… 7g
豚ひき肉…………… 30g 水…………… 大1
スキムミルク…………… 小2 小麦粉…………… 小1強
玉ねぎ…………… 中1/3個 バン粉…………… 大4
食塩…………… 少々(0.4g) 油…………… 小1
トマトケチャップ…………… 大2/3
ウスターソース…………… 小2/3

作り方
①玉ねぎは粗みじん切りにする。
②ひき肉は粘りが出るまでこねる。スキムミルク、①塩を加えさらにこねる。
③②を2等分し小判型に丸め小麦粉をまぶし、Aの卵液をくぐらせ、バン粉を付ける。
④フライパンに油を引き、③を入れ弱火でじっくり焼く。ひっくり返して焼く。
⑤鍋にBを入れ沸騰させる。
⑥④をお皿に乗せ⑤をかける。
ポイント
・竹串を刺して肉汁が出なくなったら焼き上がり

レモンパスタ(付け合せ)
主菜 1人分135kcal 食塩相当量0.1g
材料(2人分)
スパゲティ(乾)…………… 25g オリーブ油…………… 小1
茹で汁…………… 1/4カップ 粉チーズ…………… 大1
レモンの皮(せん切り)…………… 2g バター…………… 小1

作り方
①スパゲティを茹でザルに揚げ、熱いうちにオリーブ油をからめる。茹で汁は残しておく。
②フライパンにバターを入れ、溶けたところに①を入れ、茹で汁、レモン、粉チーズを加え、さつからめる。

フレンチサラダ
副菜 1人分35kcal 食塩相当量0.8g
材料(2人分)
白菜…………… 140g レーズン…………… 2g
きゅうり…………… 中1/4本 レタス…………… 20g
みかん(缶)…………… 20g (例)アンオイルドレッシング…………… 大1/4
りんご…………… 20g A 粒マスタード…………… 2g

作り方
①白菜は長さ3cmで幅2mmに切る。きゅうりは輪切り、りんごは厚さ2mmのいちょう切り、レタスは長さ3cmで幅5mmに切る。レーズンは水で戻しておく。
②①とみかんをAで和える。しんなりしたら、器に盛る。

卵ともやしのスープ
汁物 1人分60kcal 食塩相当量0.5g
材料(2人分)
卵…………… 1個 こしょう…………… 少々
もやし…………… 100g パセリ(みじん切り)…………… 1g
水…………… 1カップ 片栗粉…………… 小2/3
鶏がらスープの素…………… 小1/2 水…………… 小2
濃口しょうゆ…………… 小1/3
食塩…………… 少々(0.2g)

作り方
①鍋にAを入れ、沸騰したところにもやしを加え、こしょうで味を調える。
②もやし透明になったら、水溶き片栗粉を加えとき卵を回し入れ、ゆっくり箸で混ぜる。
③器に入れパセリを散らす。

フルーツ(梨)
デザート 1人分30kcal 食塩相当量0.0g
材料(2人分) 梨…………… 80g×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、星島しげ子准教授