



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー ⁷⁶

～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。



おしゃれ感のある一品を

ごはん[主食] 生鮭のクリームソースかけ[主菜]
ビーンズサラダ[副菜] 生ハムのテリーヌ[副菜]
レタスのスープ[汁物] フルーツ(柿)[デザート]

575 kcal たんぱく質 **26g** 脂質 **14g** 炭水化物 **85g** 食塩相当量 **2.3g**

※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 ⁷⁶ おしゃれ感のある一品を



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



生鮭のクリームソースかけ

1人分165kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

生鮭…………… 60g×2切れ	オリーブ油…………… 小1
食塩…………… 少々(0.4g)	赤ワイン…………… 小1/2
こしょう…………… 少々	水…………… 1/2カップ
小麦粉…………… 小1強	スキムミルク…大1 1/3
オリーブ油…………… 小1	水…………… 大2
玉ねぎ…………… 中1/4個	クリームシチューの素(固形)… 10g
ぶなしめじ…………… 40g	食塩…………… 少々(0.8g)
	パセリ(みじん切り)… 少々(0.6g)

作り方

- ①玉ねぎは2mm幅にスライス、しめじは石づきを取りほぐしておく。
- ②生鮭に塩、こしょうをして、小麦粉を振り、フライパンにオリーブ油を入れ、弱火で焼く。
- ③鍋にオリーブ油、玉ねぎを入れ透明になるまで炒め、さらにしめじを加え炒める。
- ④③にAを加え弱火で5分煮る。クリームシチューの素、塩で味を整える。
- ⑤器に②を盛り、上から④をかけパセリを散らす。



ビーンズサラダ

1人分75kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

大豆水煮…………… 20g	ワインビネガー… 小1強
玉ねぎ…………… 中1/4個	食塩…………… 少々(0.4g)
食塩…………… 少々(0.4g)	こしょう…………… 少々
さやいんげん…………… 30g	オリーブ油… 小1 1/2
スイートコーン缶(ホール)… 10g	粒マスタード…………… 2g
ツナ水煮缶…………… 20g	

作り方

- ①大豆水煮、スイートコーン缶は汁を切っておく。玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、ザルに揚げ、塩を振っておく。
- ②さやいんげんは茹でて長さ3cmに切る。
- ③Aをボールに入れ、泡立て器で混ぜ①、②ツナを和える。
- ④器に盛る。



生ハムのテリーヌ

1人分15kcal 食塩相当量0.3g

材料(10人分(作りやすい分量))

生ハム…………… 25g	固型コンソメ…………… 2g
グリーンアスパラ(細いもの)… 60g	A 水…………… 1 1/2カップ
赤パプリカ…………… 30g	食塩…………… 少々(0.3g)
ヤングコーン水煮… 50g	粉ゼラチン…………… 5g

作り方

- ①赤パプリカは縦に幅3mmに切る、グリーンアスパラは茹でてテリーヌ型の長さに合わせ切る。ヤングコーンは水気をきっておく。
- ②Aを鍋に入れ、①の材料を加えひと煮立ちさせ、ザルに揚げ、煮汁は残しておく。煮汁が250mlあることを確認し(不足の時は水を足す)、鍋に戻し粗熱を取った中にゼラチンを加える。
- ③粉ゼラチンがふやけたのを確認して、火にかけ溶かし、粗熱をとる。
- ④テリーヌ型に①のグリーンアスパラを敷き、赤パプリカ、ヤングコーンの順に並べ、最後に生ハムを敷いて③をゆっくり流し込む。冷蔵庫に入れ固める。
- ⑤一人2切れに切り分け器に盛る。



ポイント
・生ハムにゼラチン液がかぶる程度あれば切り分けるときにきれいです



レタスのスープ

1人分40kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

レタス…………… 100g	コンソメ(固形)… 2g
春雨…………… 20g	A 食塩…………… 少々(0.6g)
	水…………… 1 3/4カップ

作り方

- ①レタスは5cm角に切る、春雨は固めにゆでざっくり切る。
- ②鍋にAを入れ、沸騰した中に①を加え煮る。
- ③器に盛る。



ポイント
・レタスは～しゃきしゃき～と音がする程度がよい



フルーツ(柿)

1人分 30kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) 柿…………… 1/4×2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