



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 77

～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。



北欧のクリスマス

- ライ麦パン【主食】
- 豚ロース肉のハム・チーズサンドステーキ・キャセロール・スノーマン【主菜】
- ロソノリ【副菜】 かぶのポターージュ【汁物】
- ヨーグルトルットウ風とフルーツ【デザート】

585 kcal	たんぱく質 23.5g	脂質 23g	炭水化物 70g	食塩相当量 2.9g
--------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

くらしき作陽大学 500kcal台のバランスメニュー 77 北欧のクリスマス

ロソノリ 1人分40kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

れんこん……………60g	水……………小1
りんご……………14g	さとう……………小1強
ビート……………20g	酢……………小2
玉ねぎ……………20g	食塩……………少々(0.8g)
きゅうりピクルス…4g	サラダ菜……………12g

- 作り方
- ①れんこん、玉ねぎは5mmのさいの目切りにして茹でる。ビートは丸のまま茹でる。(竹串を中心までさして確認)
 - ②りんご、ビートは5mmのさいの目切りにする。ビートはAに漬けておく。
 - ③ピクルスは粗みじん切りにする。
 - ④①②③を和える。
 - ⑤サラダ菜を敷き、④を盛る。

かぶのポターージュ 1人分45kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

かぶ……………160g	牛乳……………1/2カップ
乾燥パセリ……………少々	コンソメ(固形)…2g
	水……………1カップ

- 作り方
- ①かぶの皮をむき3cm角に切り、分量の水を加え煮る。
 - ②①をミキサーにかけ、裏ごしでこす。
 - ③鍋にAと②を入れ、沸騰直前まで加熱する。
 - ④器に盛り、乾燥パセリを振る。

ヨーグルトルットウ風とフルーツ 1人分55kcal 食塩相当量0.1g

材料(2人分)

イチゴジャム(低糖)…大1	卵黄……………少々(0.2g)
パイ皮(冷凍)……………16g	りんご……………20g×2切れ

- 作り方
- ①パイ皮1枚を1人8gの四角に切り、麺棒で伸ばす。
 - ②中心にジャムのをせ、四方から端をつまむようにして、中心でくっつける。
 - ③表面に卵黄をはけで塗り、つやを出す。
 - ④オーブン200℃で約10分焼く。

ライ麦パン 1人分130kcal 炭水化物25g 食塩相当量0.6g
材料(2人分) ライ麦パン……………120g

豚ロース肉のハム・チーズサンドステーキ・キャセロール・スノーマン 1人分315kcal 食塩相当量1.1g

材料(2人分)

豚ロース肉……………25g×4枚	【付け合せ】キャセロール
こしょう……………少々	じゃがいも(男爵)…70g
小麦粉……………小2	人参……………60g
ロースハム……………1枚	水……………80ml
スライスチーズ……………1枚	アンチョビーフィレー…3g
バター……………小1/2	低脂肪牛乳…1/4カップ
オレンジマスタードソース	食塩……………少々(0.2g)
オレンジマーメイド…小1/2	コンソメの素……………0.6g
A マスタード……………3g	乾燥パセリ……………少々
水……………小1/2	ホイルカップ……………2個
ホイップソース	【付け合せ】スノーマン
生クリーム……………小2	じゃがいも……………80g
レモン果汁……………小1/2	赤パプリカ……………10g
ディル……………2g	食塩……………少々(0.1g)
	マヨネーズ……………小1
	白こしょう……………少々
	黒ごま……………4粒

- 作り方
- ①豚肉は肉たたきでたたいて白こしょうを振り、両面に小麦粉を振っておく。(1人2枚使用)
 - ②①の肉にハム・チーズのをせ、上にもう1枚の肉を乗せて、肉のふちを少し押さえる。
 - ③オーブン200℃で約5分焼く。
- オレンジマスタードソース**
材料Aを鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ホイップクリームソース**
生クリームを固く泡立てる。その中にレモン果汁を加える。みじん切りのディルを散らす。
- 【付け合せ】キャセロール**
①じゃがいも、人参は2切りにし面取りをする。面取りした切れ端も一緒に煮る。
- ②①にBの材料を入れ煮こむ。ホイルに盛り、乾燥パセリを振る。
- 【付け合せ】スノーマン**
①じゃがいもを茹で粉ふき芋にし、細かくつぶす。Cで和える。
- ②大スプーンで形を整え1人2個作り雪だるまのように重ねる。
- ③赤ピーマンはマフラーのように切り、オーブン200℃で5分焼く。
- ④②にマフラーのようにかける。
- ⑤黒ごまで目をつくる。

ポイント 肉の厚みにより加熱時間が異なるため焼き加減を確認しましょう。
・面取り(じゃがいもの角を丸くする)ことで煮くずれを防ぎます。

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
「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、フードコーディネーター：向後千里

※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