



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 89

～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。



ナシゴレン ～インドネシア風ピラフはいかが～

シーフードナシゴレン【主食】 カプレーゼ【副菜】
新玉ねぎと人参のジュリアンスープ【汁物】
フルーツ(パイナップル)【デザート】

580 kcal たんぱく質 **23g** 脂質 **19g** 炭水化物 **75g** 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 89

ナシゴレン～インドネシア風ピラフはいかが～

シーフードナシゴレン

主食 1人分470kcal 炭水化物62g 食塩相当量1.4g

材料(2人分)

米……………140g	卵……………2個
サラダ油…小1 1/2	①サラダ油…小1/2
水……………1 1/2カップ	食塩…少々(0.2g)
シーフードミックス…60g	レタス……………120g
ミックスベジタブル…30g	サラダ油(分量外)…少々(1g)
玉ねぎ……………1/4個	トマトケチャップ…小2
サラダ油…小2/3	マヨネーズ……………大1弱
食塩……………1g	パクチー……………2g
こしょう…少々	レモン(くし型)…2/8切れ

作り方

- ①米は水洗いし、30分ザルで水を切っておく。
- ②玉ねぎは1cm角に切る。
- ③鍋にサラダ油を入れ①を加えて、米が透明になるまで弱火で炒める。冷ましておく。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎ、シーフードミックス、ミックスベジタブルを入れて炒め、塩こしょうをする。
- ⑤炊飯器に③④と分量の水を入れ炊飯する。
- ⑥①で目玉焼きを作る。
- ⑦鍋に湯を沸かし油を入れレタスをさっとぐらせる。すぐに冷水にとり、ザルに上げペーパーで水気を拭き取る。
- ⑧⑦の1人分のレタスを皿に広げておく。
- ⑨⑧に⑤を盛り⑥を乗せ、トマトケチャップ、マヨネーズでそれぞれ飾る。パクチーとレモンを添える。

カプレーゼ

副菜 1人分70kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

トマト……………80g バジル……………2枚
モッツアレラチーズ…40g コールスロードレッシング…大1

作り方

- ①トマト、モッツアレラチーズは3mm幅にスライスして交互に乗せる。半分に切り盛り付ける。
- ②コールスロードレッシングをかけ、バジルを飾る。

新玉ねぎと人参のジュリアンスープ

汁物 1人分20kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

新玉ねぎ……………80g こしょう……………少々
人参……………16g パセリ(みじん切り)…少々
水……………2カップ
①固型コンソメ…1個

作り方

- ①玉ねぎは2mm幅にスライス、人参は長さ3cmのせん切りにする。
- ②鍋に①を入れ沸騰させた中に、①を入れ煮る。こしょうを加える。
- ③器に盛り、パセリを浮かせる。

フルーツ(パイナップル)

デザート 1人分20kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) パイナップル…40g×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