



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 93

～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。



パスタランチを楽しむ休日

トマトソースのバターパルミジャーノ風パスタ【主食】
ローストビーフサラダ【副菜】
コーンミルクスープ【汁物】
フルーツ(パインアップル)【デザート】

590
kcal

たんぱく質
22g

脂質
17g

炭水化物
86g

食塩相当量
2.7g

※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 93

パスタランチを楽しむ休日



トマトソースのバターパルミジャーノ風パスタ

1人分410kcal 炭水化物60g 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

スパゲティ(1.4mm)…140g	トマト水煮缶…120g
玉ねぎ…1/2個	トマトケチャップ…大1 1/4
オリーブ油…小1 1/2	A 無塩バター…6g
にんにく…3片	食塩…1g
	水…1カップ
	パルメザンチーズ…大1 2/3
	黒こしょう…少々
	バジル葉…4枚

作り方

- ①玉ねぎは3mmにスライス、にんにくはみじん切にする。
- ②フライパンにオリーブ油と①を加え中火でじっくり炒める。
- ③②に**A**を加え、中火で濃度が出るまで煮詰める。
- ④2Lの沸騰した湯でスパゲティを5分間茹で、ザルに上げておく。
- ⑤③に④、パルメザンチーズ、黒こしょうを加え、からめるように混ぜる。
- ⑥器に盛りバジルを散らす。



ローストビーフサラダ

1人分65kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

ローストビーフ(市販)…20g	白マッシュルーム…20g
大豆水煮…20g	ワインビネガー…小1
グリーンアスパラガス…40g	A ノンオイルドレッシング…大1 1/4
アボカド…20g	B さとう…小1

作り方

- ①ローストビーフは長さ3cmに切る。大豆水煮缶は汁を切っておく。
- ②グリーンアスパラガスは茹でて長さ2cmのぶつ切り、アボカドは皮をむき長さ2cmで3mm幅にスライスしてワインビネガーを掛けておく。白マッシュルームは幅3mmにスライスしておく。
- ③①②を**A**で和える。
- ④器に③を盛る。



コーンミルクスープ

1人分95kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

ベーコン…10g	A 固形コンソメ…1/5個
ホールコーン缶…60g	食塩…少々(0.6g)
玉ねぎ…1/3個	水…1/2カップ
牛乳…3/4カップ	パセリ(みじん切り)…少々

作り方

- ①ベーコンは幅5mmの薄切り、玉ねぎは3mmにスライスする。
- ②ホールコーン缶は汁を切っておく。
- ③鍋に分量の水と①②を加え玉ねぎが煮えたのを確認して**A**と牛乳を加える。
- ④器に入れ、みじん切りのパセリを浮かせる。



フルーツ(パインアップル)

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) パインアップル…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