



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー

～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。



イタリアのクリスマス

トマトとバジルのブルスケッタ【主食】
魚介のフリットミスト風【主菜】 パーニャカウダ【副菜】
ほうれん草のポタージュ【汁物】 ソーダゼリー【デザート】

590 kcal

たんぱく質 28g

脂質 24g

炭水化物 67g

食塩相当量 2.8g

※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

発行：株式会社ハローズ

くらしき作陽大学 500kcal 台のパランスメニュー 100 イタリアのクリスマス



トマトとバジルのブルスケッタ

1人分180kcal 炭水化物34g 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

フランスパン……………100g ④ 食塩……………少々(0.2g)
トマト……………中1/2個 ⑤ オリーブ油……………小1/2
バジル……………4枚 オリーブ油……………小1/2
かぼちゃ……………60g ⑥ こしょう……………少々

作り方

- ①トマトは皮をむき1cm角に切り、バジルは手でちぎり、④を加え混ぜる。
- ②かぼちゃは皮を取り、2cm角に切り、電子レンジ500Wで約1.5分加熱し、つぶして⑤を加え混ぜる。
- ③フランスパンは斜め幅1cmで4枚に切る。それを全て、横半分に切る。(全部で8切れにする)
- ④オーブントースターで表面をきつね色に焼く。
- ⑤④の中の4枚分に①を、残り4枚分に②を乗せる。
- ⑥器に同一種類をそれぞれ2組盛る。



魚介のフリットミスト風

1人分245kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

ブラックタイガー(有頭)……………2匹 レモン(く形切り)……………1/8×2切れ
すけとう鱈……………40g×2切れ こしょう……………少々
小麦粉……………大2 バルサミコ酢……………大1
鶏肉(もも)……………40g×2切れ 濃口しょうゆ……………小1
食塩……………少々(0.2g) みりん……………小1
④ こしょう……………少々 白ワイン……………小1
サラダ油……………大1 無塩バター……………小1
キャベツ……………40g はちみつ……………小1/2
イタリアンパセリ……………少々

作り方

- ①えび、たらに小麦粉を振る。鶏肉に④をもみ込み、小麦粉を振る。
- ②フライパンにサラダ油を敷き、①を焼く。
- ③キャベツ千切りにし、電子レンジ500Wで1分加熱する。
- ④鍋に⑤を入れ弱火でからめる程度に加熱する。
- ⑤器に③を敷き、えび、鱈、鶏肉を盛り⑥をかける。
- ⑥⑤にレモン、イタリアンパセリを添える。



フリットミストはイタリアのてんぷらです。

ここではエネルギーが基準を超えないようにフライパンを使って、多めの油で焼くようにしています。



ほうれん草のポタージュ

1人分50kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

ほうれん草……………40g 水……………3/4カップ強
じゃが芋……………40g 豆乳……………1/4カップ
玉ねぎ……………14g クリームシチューの素(固形)……………8g
白ねぎ……………4g 食塩……………少々(0.6g)
オリーブ油……………小1/4

作り方

- ①ほうれん草を茹でて、裏ごしにかける。
- ②じゃが芋、玉ねぎは2cm角、白ねぎはみじん切りにする。
- ③鍋にオリーブ油を敷き、②を入れ2分程度炒め、水を加えて中火で軟らかくなるまで煮る。
- ④③を常温まで冷やし、ミキサーにかける。
- ⑤鍋に①、④、豆乳、クリームシチュー、塩を加えひと煮立ちさせる。
- ⑥器に⑤を盛る。



パーニャカウダ

1人分75kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

きゅうり……………中1/3本 にんにく……………1片
大根……………30g オリーブ油……………大1/2
人参……………30g アンチョビ……………4g
ブロッコリー……………20g 牛乳(低脂肪)……………40ml
赤ピーマン……………20g マヨネーズ……………小1
黄ピーマン……………20g

作り方

- ①きゅうり、大根、人参は長さ5cmで5mm角の拍子木切りにする。
- ②ブロッコリーは茹でる。
- ③赤、黄ピーマンは種を取り、縦に5mm幅に切る。
- ④にんにくは包丁でつぶす。アンチョビはきざむ。
- ⑤鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、中火で焦げないように4分程度炒める。次にアンチョビ、牛乳を加えて煮立たせ火を止める。冷ましてマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥縦長のグラスに①②③を飾り盛りにする。
- ⑦⑤は別の容器に入れ⑥に添える。



ソーダゼリー

1人分40kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

ゼラチン……………2g サイダー……………40ml
水……………70ml レモン(薄切)……………1/8×2切れ
さとう……………小2 ミントの葉……………2枚
水のみつ(ブルーハワイ)……………12ml

作り方

- ①鍋にゼラチンと水を入れふやかす。
- ②①を火にかけて煮溶かし、さとうを加えて煮溶かす。火を止め、ブルーハワイを加える。
- ③②の底を氷水で冷やし「とろみ」が付いたら、サイダーを加えて早く混ぜ、カップに入れ冷蔵庫で固める。
- ④固まったらレモンとミントを飾る。



サイダーを加えたら早く固めないで炭酸が抜けてしまいます。気を付けましょう。

このメニューは、くらしき作陽大学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を目標として作成しています。

献立作成：食文化学部学生 監修：渡邊和子准教授、星島いづ子准教授

さくようヘルスケアレストラン
Health Care Restaurant