



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 107

～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。



## 煮込み料理がごちそう

ごはん【主食】 鶏肉とぎのこのトマト煮【主菜】  
サーモンのカラフルサラダ【副菜】  
スープジュリエンヌ【汁物】  
フルーツヨーグルト【デザート】

590  
kcal

たんぱく質  
26g

脂質  
17g

炭水化物  
82g

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 107

## 煮込み料理がごちそう



### ごはん

1人分250kcal 炭水化物55g 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

ごはん……………300g 乾燥パセリ……………少々



### 鶏肉とぎのこのトマト煮

1人分180kcal 食塩相当量1.3g

#### 材料(2人分)

鶏(胸)肉……………100g グリンピース缶……………10g  
赤ワイン……………小1/2 ホールトマト缶……………160g  
A 食塩……………少々(0.4g) トマトケチャップ……………大1  
B しょうゆ……………少々 チキンコンソメ(顆粒)……………小1  
C パルメザンチーズ……………小2  
サラダ油……………小1/2 水……………大4  
玉ねぎ……………100g しょうゆ……………少々  
ぶなしめじ……………20g エリンギ……………20g

#### 作り方

- 鶏肉は1切れ30g程度に切り、Aをからめておく。
- 玉ねぎは半分に切り幅1cmのくし型に切る。しめじは石づきを取りほぐしておく。エリンギは厚さ3mm、長さ3cmの短冊切りにする。
- フライパンにサラダ油を引き、①の鶏肉の表面を焼き、きつね色になったら皿に取り上げる。
- ③のフライパンで玉ねぎ、しめじ、エリンギ、グリンピース缶を炒める。
- ④にCを加え中火で約10分煮込む。
- ⑥③を加え、更に水分がなくなるぐらいまで煮込む。
- 器に盛る。



### サーモンのカラフルサラダ

1人分100kcal 食塩相当量0.6g

#### 材料(2人分)

キングサーモン……………40g オリーブ油……………小1 1/2  
赤パプリカ……………30g 白ワイン……………大1  
黄パプリカ……………30g A 食塩……………少々(1g)  
トマト……………40g 練りからし……………2g  
きゅうり……………30g しょうゆ……………少々  
水菜……………5g さとう……………小1  
ルッコラ……………5g

#### 作り方

- サーモンは1cmのさいの目切り、赤・黄パプリカは表面の皮の一部分をピーラーでむき8mmのさいの目切りにする。トマト、きゅうりも8mmのさいの目切りにする。
- Aを泡立て器で混ぜてドレッシングを作る。
- ①と②を混ぜ合わせる。
- 器の中心に盛る。水菜、ルッコラはその周りに飾る。



### スープジュリエンヌ

1人分35kcal 食塩相当量0.8g

#### 材料(2人分)

キャベツ……………30g 水……………1 1/4カップ  
人参……………20g B コンソメ(顆粒)……………小1強  
スイートコーン(冷凍)……………10g C 食塩……………少々(0.4g)  
ベーコン……………10g パセリ(みじん切り)……………少々

#### 作り方

- キャベツは長さ3cm幅1cmに切る。人参は長さ3cmのせん切りにする。
- 鍋に分量の水を入れ、沸騰したら①、2mm幅に切ったベーコン、スイートコーンを加えAで味を調える。
- 器に盛り、みじん切パセリを振る。



### フルーツヨーグルト

1人分25kcal 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

ヨーグルト(加糖)……………60g キウイフルーツ……………20g

#### 作り方

- キウイは適当な大きさに切りヨーグルトと合わせる。
- 器に盛る。

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を目標に作成しています。

献立作成:食文化学部現代食文化科学学生(土居七海・中山由梨) 監修 渡邊和子准教授