



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 110

～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。



かけそばランチ

さけフレーク乗せごはん【主食】

冷やしかけそば【主菜】

えびとグリーンアスパラガスのかき揚げ【副菜】

彩りサラダ【副菜】 プラマンジェフルーツ乗せ【デザート】

565
kcal

たんぱく質
21g

脂質
12g

炭水化物
93g

食塩相当量
2.5g

※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 110

かけそばランチ



さけフレーク乗せごはん

1人分135kcal 炭水化物28g 食塩相当量0.2g

材料(2人分)

ごはん……………150g さけフレーク(瓶詰)…10g



冷やしかけそば

1人分200kcal 食塩相当量1.8g

材料(2人分)

そば(茹で)……………240g ねぎ……………4g
生わかめ……………20g 七味唐辛子……………少々
大根……………120g めんつゆ(ストレート)…1/2カップ
花かつお……………2g

作り方

- ①茹でそばはさっと熱湯にくぐらせておく。
- ②生わかめはさっとゆでて食べやすい大きさに切る。
- ③大根はすりおろしておく。
- ④ねぎは小口切りにして、水にさらしてザルにあげる。
- ⑤丼に①を入れ、②③④と花かつおを乗せ、七味唐辛子を振りめんつゆをかける。



えびとグリーンアスパラガスのかき揚げ

1人分130kcal 食塩相当量0.1g

材料(2人分)

ブラックタイガー(無頭)…4尾 天ぷら粉……………20g
天ぷら粉……………1.6g 水……………大2
アスパラガス……………20g 揚げ油……………適量
玉ねぎ……………40g 青じそ……………2枚
ししとうがらし……………4本

作り方

- ①ブラックタイガーは皮を取り、1cmのぶつ切りにして、天ぷら粉をまぶしておく。
- ②グリーンアスパラガス、玉ねぎ共に1cmの角切りにしておく。Aを混ぜ合わせた中に①を加え軽く混ぜる。
- ③②を170℃に熱した油で1～2分揚げる。
- ④ししとうがらしは爪楊枝で穴をあけ、衣をつけて揚げる。
- ⑤器に青じそを敷き、③④を盛る。



彩りサラダ

1人分40kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

スナップえんどう…80g 黄ピーマン……………40g
赤ピーマン……………40g スイートチリソース…20g

作り方

- ①スナップえんどうは、1本を斜めに3切れにして茹でる。
- ②赤黄のピーマンは、縦に切り種を取る。横半分にして、1cm幅に切り、オーブントースターで160℃、約2分焼く。
- ③①②をスイートチリソースで和えて器に盛る。



プラマンジェ・フルーツ乗せ

1人分60kcal 食塩相当量0.1g

材料(2人分)

A グラニュー糖……………3g 粉乳……………6g
B 水……………2g C 水……………40ml
ゼラチン……………1.6g 植物性生クリーム…16g
D 水……………12g いちご……………2粒
ブルーベリー……………2粒

作り方

- ①Aを鍋で煮溶かす。
- ②Bをふやかしておく。
- ③①を②に入れ煮溶かす。
- ④③にCを加え煮立ったら火を止める。
- ⑤④の鍋の底を氷水で冷やしながらかき混ぜる。
- ⑥ポウルに生クリームを入れ氷水で冷やしながらかき混ぜる。(上から落としてみても筋が残る程度)
- ⑦⑤に⑥を加えながら、むらなく混ぜ合わせる。
- ⑧⑦をカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑨いちごを小さくきざみ⑧の上に乗せて、ブルーベリーをトッピングする。



ポイント カップから出すときは、湯に底をつけて少しだけ溶かして、器に返すときれいに出ます。

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・監修：渡邊和子准教授、星島しげ子准教授