



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 112

～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。



春です!五感が喜ぶ
ごはんで元気いっぱい!

バターライス [主食]

春キャベツ包みハンバーグ [主菜]

彩りマセドアンサラダ [副菜]

キャロットポターージュ [汁物] フルーツ(いちご) [デザート]

595
kcal

たんぱく質
20g

脂質
17g

炭水化物
90g

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 112

春です!五感が喜ぶごはんで元気いっぱい!



バターライス

1人分265kcal 炭水化物55g 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

ごはん……………300g パセリ(生)…みじん切り少々
バター……………小1

作り方

①ごはんは熱いうちにバターと混ぜ合わせ、上にパセリのみじん切りを散らす。



春キャベツ包みハンバーグ

1人分190kcal 食塩相当量1.8g

材料(2人分)

牛ひき肉……………50g 油……………小 1/4
豚ひき肉……………50g 卵……………1/2個
キャベツ(混ぜ込み用)…100g トマトケチャップ…小 4
玉ねぎ……………80g ウスターソース…大 1/2
キャベツ(包み用)…100g ④の焼き汁…少々
食塩……………小 1/3
こしょう……………少々

作り方

①キャベツは熱湯にさっとぐらせ、きれいな部分は包み用に残りはハンバーグ用に分ける。
②ハンバーグ用はせん切りにし、玉ねぎはみじん切りにしておく。
③ボウルにひき肉、Aを加えてよく練る。②を加えさらに練り成形する。
④フライパン(テフロン加工)に油をひき③を中火で焼き、裏返し蒸し焼き(蓋使用)にする。中まで火が通ったら、キャベツでフワッと包み、皿に盛る。
⑤④の上にBを掛ける。
⑥固めて卵を作り、輪切りにし、⑤に飾る。



彩りマセドアンサラダ

1人分90kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

じゃがいも……………中 1個 サラダ菜……………4枚
人参……………中 1/3 マヨネーズ(低カロリー)…大1
きゅうり……………中 1/2 A 酢……………小2
塩……………少々 くるみ……………1粒

作り方

①じゃがいもと人参は1cm程度のさいの目切りにし、下茹でをする。Aは混ぜ合わせておく。
②きゅうりは板ずりし、1cm程度のさいの目切りにし、塩少々を振っておく。
③くるみは粗みじん切りにしておく。
④①と②をAであえる。
⑤器にサラダ菜を敷き、盛りつける。
⑥⑤の上に③を散らす。



キャロットポターージュ

1人分40kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

人参……………中 1/2本 水……………1 1/2カップ
玉ねぎ……………中 1/4個 コンソメ(固形)…1/2個
バター……………小1 牛乳(低脂肪乳)…1/4カップ
パセリ(生)…みじん切り少々

作り方

①人参、玉ねぎは薄切りにし、バターを入れた鍋で炒める。
②①に分量の水とコンソメを加え、柔らかくなったら鍋を水張ったボウルにつけ熱をとる。
③②をミキサーにかける。鍋に戻し、牛乳を加え、味を調える。
④器に盛り、パセリを散らす。



フルーツ(いちご)

1人分10kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) いちご……………4粒

作り方

①いちごは半分に切り、ハート型にする。

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・監修:渡邊和子准教授、星島しげ子准教授