



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 117

～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。



くらしき作陽大学 500kcal台のバランスメニュー 117 休日はリコピンたっぷりLunch!



サーモンのクリームパスタ

1人分420kcal 炭水化物73g 食塩相当量1.6g

材料(2人分)

スパゲッティ(乾)…120g	にんにく……………1片
生鮭……………50g 2切れ	バター……………小1 1/2
④食塩…少々(0.6g)	小麦粉……………小2
⑤こしょう…少々	無調整豆乳…1/2カップ
⑥オリーブ油…小1	牛乳……………1/4カップ
⑦バター……………小1	⑧食塩……………小1/3
白ワイン……………小1強	⑨こしょう……………少々
玉ねぎ……………1/2玉	粉チーズ……………大1
さやいんげん……………4本	乾燥パセリ……………少々

作り方

- 生鮭は皮を取り一口大に切り、骨は取り除いて④を振る。
- 玉ねぎは縦半分になり、2mm幅にスライスする。
- さやいんげんは茹でて幅3mmの斜め切りにする。
- にんにくはみじん切りにする。
- スパゲッティはたっぷりの湯で、指定時間より1分短めに茹でて、ザルに上げ茹で汁を切る。
- フライパンに⑥を入れて中火にかけ、バターが溶け始めたら①を入れて両面にきつね色がついたら、白ワインを振り入れすぐに取り出す。
- ⑥にバターを追加してにんにくを加え、香りが出たところに②を加え炒める。更に⑧、小麦粉を加え炒める。
- ⑦に⑥を戻し入れ、豆乳と牛乳を少しずつ入れながら混ぜ、とろみが付いたら③を加えて塩、こしょうで味を調える。
- ⑧に⑤を加え、よく混ぜ合わせる。器に盛り粉チーズと乾燥パセリを振る。



トマトのシンプルサラダ

1人分90kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

トマト……………200g	酢……………大1 オリーブ油……………大1 さとう……………小1強 食塩……………少々(1g)
玉ねぎ(すりおろし)…30g	
パセリ(みじん切り)…小1	

作り方

- トマトはへたの部分を取りめき、沸騰した湯の中に30秒程度入れて取り出し、冷水に浸け皮をむく。
- ①を3mmの輪切りにする。
- たまねぎのすりおろしと④を泡立て器で混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- 器に②を飾り③を掛けてみじん切りパセリを振る。



さいの目切り野菜スープ

1人分35kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

じゃがいも……………40g	とうもろこし(ホール缶)…20g
人参……………20g	コンソメ固形……………1/3個
グリーンアスパラガス…40g	水……………1 1/2カップ

作り方

- じゃがいも、人参は1cm角に切る。
- グリーンアスパラガスは長さ1cmの輪切りにする。
- 鍋に水、コンソメを入れて煮立たせ①を加え軟らかくなったら、②ととうもろこしを加える。
- 器に入れる。



フルーツ(グレープフルーツ)

1人分15kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) グレープフルーツ…1/4切れ×2切れ

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스토랑」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: 渡邊和子准教授 監修: 渡邊和子准教授、星島しげ子准教授