



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 121

～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。



ハロウィンで
元気の魔法をかけよう

パンプキンカレーライス【主食】
サーモンカルパッチョ【副菜】 きのこスープ【汁物】
秋のフルーツ(りんご)【デザート】

580
kcal

たんぱく質
22g

脂質
13g

炭水化物
92g

食塩相当量
2.9g

※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 121

ハロウィンで元気の魔法をかけよう



パンプキンカレーライス

1人分460kcal 炭水化物79g 食塩相当量2.0g

材料(2人分)

米	120g	さつまいも	60g
水	170ml	玉ねぎ	40g
かぼちゃ	50g	サラダ油	小1
食塩	少々(0.2g)	カレールウ	2カケ
鶏肉(胸)	70g	水	適量
人参	60g	バジルの葉	2枚
じゃがいも	60g		

作り方

- ①米を洗米し分量の水を加える。
- ②かぼちゃは5cm角に切り、電子レンジで600W2分30秒加熱しておく。
- ③粗くつぶした②と塩を①に入れ炊飯器で炊く。
- ④人参は星型、じゃがいも・さつまいもは3cmの角切りにする。
- ⑤玉ねぎは幅5mmに切る。
- ⑥鶏肉は肉たたきでたたき2cmの角切りにする。
- ⑦フライパンに油を入れ、⑤がキツネ色になるまで中火で炒めて⑥を加える。その後、④を加え更に炒める。
- ⑧⑦に具材が浸るくらいまで水を加え、中火で煮込む。
- ⑨⑧に火が通ったら、カレールウを加え、さらに煮込み、とろみがついたら、火を止める。
- ⑩③を皿の中央に盛り、その周りに⑨を掛ける。



きのこスープ

1人分10kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

ぶなしめじ	30g	コンソメ(顆粒)	2g
えのきたけ	10g	水	1 1/2カップ

作り方

- ①えのきたけ、ぶなしめじは石づきを取り、小さめにほぐす。
- ②鍋に分量の水を入れ沸騰したら、①を加える。
- ③②に火が通ったら、コンソメの素を加えて味を調える。
- ④器に盛る。



サーモンカルパッチョ

1人分90kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

サーモン	50g	ドレッシング	
リーフレタス	40g	レモン果汁	小2
パプリカ(赤)	20g	オリーブ油	小2
パプリカ(黄)	20g	濃口しょうゆ	小1弱
玉ねぎ	14g	ワインビネガー	小1弱
ミニトマト	6個	味付け海苔	1枚

作り方

- ①玉ねぎは幅1mmのスライス、水にさらしザルに上げておく。
- ②パプリカは幅3mmに切り、リーフレタスは一口サイズにちぎる。ミニトマトは半分に切る。
- ③サーモンは厚さ3mmにスライスする。
- ④④を泡立て器で混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤器にリーフレタスとパプリカ、玉ねぎを混ぜたものを敷く。③をパンプキンの形にして中央に乗せ、海苔で顔を作る。その周りにトマトを飾り、④を掛ける。



秋のフルーツ(りんご)

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

りんご 1/4×2個

作り方

- ①りんごを四等分にする。
- ②皮の面から顔を作る。まず口をギザギザにくり抜き、目を三角に切り抜く。
- ③皿にりんごを盛る。

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学科 新田千夏 監修：渡邊和子准教授、星島いげ子准教授