



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 126

～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 126 かんたん!ワンプレートで クリスマスパーティー



ライス

1人分250kcal 炭水化物55g 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

ごはん……………280g パプリカパウダー……………少々



ロールチキン

1人分200kcal 食塩相当量1.5g

材料(2人分)

鶏肉(もも皮なし)……………160g	ミニトマト……………4個
食塩……………0.6g	サラダ菜……………4枚
日本酒……………小1強	レモン……………2切れ
エリンギ……………40g	ローズマリー……………4本
油……………大さじ1/2	パセリ……………少々
濃い口しょうゆ……………大さじ2/3	
みりん……………大さじ2/3	
日本酒……………大さじ2/3	
粒入りマスタード……………4g	

作り方

- 鶏肉は厚みがある部分に切り込みを入れ、厚さを均等にするため、肉たたきで平らにし、Aを振る。
- エリンギは石づきを取って細切りにする。
- レモンは薄い半月切りにし、ミニトマトは縦に半分に切る。
- ラップの上に①を置き、エリンギを乗せてラップで巻く。
- 巻き終わりを下にして耐熱皿に④を乗せて、500W 2分半加熱し、ラップは外しておく。
- Bの調味料を合わせておく。
- フライパンに油を入れ、⑤とローズマリー2本を入れ弱火で蓋をして6分蒸し焼きにする。
- ⑦の弱火を中火にし、焼き目を付けたら、ローズマリーは取り出し、⑥を加えて1分程加熱する。
- ⑧を8等分に切る。
- サラダ菜を敷き⑨、③を盛り、フライパンに残ったソースを上から掛けて、ローズマリー、パセリを飾る。



ポイント ラップを巻くとき、きつく巻きすぎると爆発するのでふんわり巻く。



クリスマスサラダ

1人分35kcal 食塩相当量0.1g

材料(2人分)

ブロッコリー(冷凍)……………120g	無糖ヨーグルト……………12g
パプリカ(黄)……………12g	マヨネーズ……………小さじ1
パプリカ(赤)……………12g	こしょう……………少々
人参……………6g	

作り方

- 人参は5mmの輪切り1枚を星型に抜く。
- パプリカは1cm四方の角切りにする。
- ブロッコリー、①、②を茹でる。
- Aを混ぜ合わせておく。
- 器にブロッコリーをツリーのように盛り、パプリカと人参をトッピングする。
- ④を上から掛ける。



ジンジャースープ

1人分10kcal 食塩相当量1.1g

材料(2人分)

人参……………30g	濃い口しょうゆ……………小さじ1/3
生姜……………10g	食塩……………1g
水……………1と1/2カップ	こしょう……………少々
コンソメの素(顆粒)……………2g	パセリ(乾燥)……………少々

作り方

- 人参と生姜はせん切りにする。
- 鍋に分量の水を入れ、コンソメの素と①を入れて中火で煮る。火が通ったら A味を調える。
- スープカップに②を入れ、乾燥パセリを一振りする。



ティラミス

1人分75kcal 食塩相当量0.1g

材料(2人分)

ハードビスケット……………6g	クリームチーズ……………10g
インスタントコーヒー……………1g	生クリーム……………10ml
湯……………12ml	砂糖……………小さじ2
	ビュアココア……………1g

作り方

- Aを合わせる。
- Bをボウルに入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ビスケットを袋に入れて軽く砕く。
- グラスにビスケットを敷き、①をかけて、②のをのせる。
- ④を3回繰り返す。
- ⑤を冷蔵庫で冷す。
- ⑥にココアパウダーを茶こして振る。



ポイント グラスは40ml程度がおすすめです。

かんたん!ワンプレートで クリスマスパーティー

ライス【主食】 ロールチキン【主菜】
クリスマスサラダ【副菜】
ジンジャースープ【汁物】 ティラミス【デザート】

570
kcal

たんぱく質
25g

脂質
15g

炭水化物
76g

食塩相当量
2.8g

※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

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 小林風美花 監修：渡邊和子准教授、星島しげ子准教授