



\くらしき作陽大学/ 500kcal台の バランスメニュー

202

～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。



ちょっとおしゃれに
ベジタブルランチ

ほうれん草のクリームスープパスタ【主食】
グリルサラダ【副菜】 フルーツ盛り合わせ【デザート】

590
kcal

たんぱく質
25g

脂質
17g

炭水化物
60g

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 202

ちょっとおしゃれにベジタブルランチ



ほうれん草のクリームスープパスタ

1人分465kcal 炭水化物60g 食塩相当量2.1g

材料(2人分)

スパゲッティ	160g	ベーコン	30g
牛乳	1 1/4カップ	固形ブイヨン	1 3/4個
ほうれん草	90g	有塩バター	小1
玉ねぎ	80g	オリーブ油	小2
じゃが芋	40g	こしょう	少々
人参	30g		

作り方

- ①ほうれん草を茹でて、長さ3cmに切る。
- ②玉ねぎは厚さ3mmにスライスする。
- ③じゃが芋、人参は厚さ3mmのいちよう切りにする。
- ④ベーコンは長さ3cmに切る。
- ⑤スパゲッティは表示の時間茹でてザルに上げておく。
- ⑥フライパンにオリーブ油を入れ②、③、④を加えて炒める。
- ⑦⑥に①と⑤、牛乳、固形ブイヨンと有塩バターを加えて味を調える。
- ⑧⑦を器に盛り、こしょうを振る。



フルーツ盛り合わせ

1人分45kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

キウイフルーツ	2/3個	いちご	2粒
バナナ	1/2本		

作り方

- ①キウイフルーツとバナナは適当な大きさに切り、いちごはへたを取る。
- ②器に盛る。



グリルサラダ

1人分80kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

鶏ささみ	40g	大豆(蒸し)	20g
食塩	1g	アボカド	20g
白ワイン	少々(1ml)	ワインビネガー	小1
グリーンアスパラガス	40g	サニーレタス	30g
マッシュルーム	40g	ノンオイルドレッシング	大2
赤ピーマン	1/4個	さとう	小1弱
黄ピーマン	1/4個		

作り方

- ①ささみは食塩、白ワインを振り、電子レンジ500wで2分加熱して、細くさいて蒸し汁を絡めておく。
- ②グリーンアスパラガスは長さ3cmの斜め切り、マッシュルームはさっと洗い厚さ5mmにスライス、赤黄ピーマンは厚さ3mmにスライスする。
- ③②をオーブンで170℃で15分焼く。
- ④アボカドを薄切りにしてワインビネガーを振っておく。
- ⑤Aを合わせる。
- ⑥⑤に大豆、①、③、④を混ぜ合わせる。
- ⑦器にサニーレタスを盛り⑥を乗せる。

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 壹岐成業 監修：渡邊和子准教授

さくようヘルスケアレストラン



レシピ内容
向上のため
アンケートに
ご協力ください