



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー

～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。



お肉の美味しさを引き立てる
オレンジソースが大活躍!

レモンライス [主食]

鶏肉のパリパリソテーのオレンジソースかけ [主菜]
海の幸のサラダ [副菜] カリフラワーのポタージュ [汁物]
フルーツ(スイカ) [デザート]

590
kcal

たんぱく質
28g

脂質
16g

炭水化物
84g

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 203

お肉の美味しさを引き立てるオレンジソースが大活躍!



レモンライス

1人分250kcal 炭水化物55g 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

ごはん……………300g レモンの皮……………6g

作り方

- ①レモンの表面をきれいに洗い、表面の黄色の部分
を薄く剥くように切り、長さ1cmでせん切りにする。
- ②①を温かいご飯に混ぜ込む。
- ③器に盛る。



海の幸のサラダ

1人分65kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

シーフードミックス……………80g
レタス……………30g
きゅうり……………20g
セロリ……………20g

作り方

- ①シーフードミックスは茹でる。
- ②レタスは2cmの色紙切り、きゅうりは厚さ2mmの
輪切り、セロリは筋を取り小口切りにする。
- ③①、②をボウルに入れ、Aを泡だて器で、攪拌した
ものを加えて和える。器に盛る。



カリフラワーのポタージュ

1人分40kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

カリフラワー……………1/2株 生クリーム……………25ml
顆粒コンソメ……………3g 食塩……………少々(0.6g)
湯……………2/3カップ しょう油……………少々
牛乳……………1/4カップ 赤パプリカ(粉末)……………少々

作り方

- ①鍋にAと小房に分けたカリフラワーを入れ、カリフ
ラワーがつぶれるくらい、軟らかくなるまで煮る。
- ②少し冷ました①と牛乳をミキサーでペース状になるまで攪拌する。
- ③②を鍋に入れ中火で煮る。沸騰前に生クリーム、
食塩、しょう油で味を調える。
- ④器に盛り赤パプリカを振る。



鶏肉のパリパリソテーの オレンジソースかけ

1人分220kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

鶏肉もも……………160g
食塩……………少々(1.0g)
オリーブ油……………小2
A にんにく……………1片
ローズマリー……………2枚
ズッキーニ……………1/3本
玉ねぎ……………40g
黄パプリカ……………20g
ペビーリーフ……………30g
レモン……………1/2個

オレンジソース

B バター(有塩)……………小1
C 薄力粉……………小1/3
D 100%オレンジ
E ジュース……………1/4カップ
はちみつ……………6g
黒こしょう……………少々

作り方

- ①鶏肉に食塩を振り、筋を切り肉たたきで厚さが平均
になるようにたたく。
- ②にんにくは薄切りにする。
- ③ズッキーニは厚さ5mmの斜め切り、黄パプリカは幅
5mmの縦切り、玉ねぎは厚さ3mmの輪切りにする。
- ④レモンはくし形に切り中心の薄皮を切っておく。
- ⑤フライパンにAを入れ、弱火で炒め、にんにくが
きつね色になったら取り出し、①の皮を下にして焼く。
- ⑥⑤を7～8分焼き、上下をひっくり返して2分ほど焼く。
※厚さにより時間が異なるため、焼けていることを確認する。
- ⑦⑥をフライパンから取り出し、6切れに切る。
- ⑧肉を取り出した後のフライパンに、③を入れて炒め
焼きにする。

オレンジソース

- ⑨フライパンにBを入れて、弱火で色がつかない程度
に粉臭さが無くなるまで炒める。
- ⑩⑨を混ぜながらCを少しずつ加えて伸ばす。
- ⑪器にペビーリーフ、⑦、⑧、レモンを添え肉にオレンジ
ソースを掛ける。黒こしょうを振る。



フルーツ(スイカ)

1人分15kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

スイカ……………40g×2人分

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を目標を作成しています。

献立作成・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