



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 210

～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。



グルテンフリーな
ランチはいかが？

米粉のピザ【主食】
サラダ【副菜】 豆苗スープ【汁物】
ココアプリン【デザート】

596
kcal

たんぱく質
27g

脂質
19g

炭水化物
69g

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 210 グルテンフリーなランチはいかが？



米粉のピザ

1人分415kcal 炭水化物48g 食塩相当量1.8g

材料(2人分)

米粉	50g	玉ねぎ	100g
片くり粉	10g	スイートコーン	
A ベーキングパウダー	小1/2	缶詰ホール	60g
さとう	小1	プロセス	
水	1/4カップ	チーズ(ピザ用)	50g
米油	小1	ツナ水煮缶	60g
カレー粉	小1	冷凍むぎ枝豆	10g
じゃが芋	60g	ミニトマト	30g

作り方

- ①ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。
- ②①を丸めたら米油を入れ、しっとりした塊にする。
- ③オーブを160℃で15分間予熱する。
- ④天板にクッキングシートを敷き、その上に②の生地を直径24cmの平たい円形にする。
- ⑤③に④を入れて15分焼く。
- ⑥じゃが芋、玉ねぎは厚さ2mmにスライスする。
- ⑦ミニトマトは厚さ5mmの輪切りにする。
- ⑧⑤の生地が熱いうちに、カレー粉を茶こしで振り⑥を敷き、その上にコーン缶、ツナ缶、チーズ、むぎ枝豆、⑦の順に乗せる。
- ⑨⑧を160℃に熱したオーブンで20分焼く。
- ⑩温かいうちに6等分に切り、盛る。



サラダ

1人分45kcal 食塩相当量0.2g

材料(2人分)

ブロッコリー	100g	オリーブ油	小1
赤ピーマン	20g	食塩	少々(0.4g)
		A 穀物酢	小1
		黒こしょう	少々

作り方

- ①ブロッコリーは1口大の小房にして、電子レンジ600wで1分加熱する。
- ②赤ピーマンは5mm角に切る。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ④③の中に①と②を入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤味が馴染んだら、器に盛る。



豆苗スープ

1人分25kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

豆苗	20g	固形ブイヨン	2/3個
にんじん	10g	水	1カップ
鶏ささみ	30g		

作り方

- ①豆苗は2cm長さに切る。
- ②にんじんはせん切りにする。
- ③鶏ささみは、輪切りの薄切りにする。
- ④鍋に水を入れ、沸騰したら、①、②、③を入れる。
- ⑤最後に固形ブイヨンを入れ、盛り付ける。



ココアプリン

1人分111kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

ココア ピュアココア	小2	マシュマロ	30g
牛乳	3/4カップ		

作り方

- ①耐熱容器に、ココア、牛乳、マシュマロを入れ、ラップをして、電子レンジ600wで1分加熱する。
- ②電子レンジから出して、ムラなく混ぜる。
- ③②にラップをかけ、電子レンジ600wで2分加熱する。
- ④耐熱食器に移し、冷蔵庫で冷やし固める。

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：新田和子 監修：渡邊和子准教授

さくようヘルスケアレストラン
Sakuyou Health Care Restaurant



レシピ内容
向上のため
アンケートに
ご協力ください