



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー <sup>21+</sup>

～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。



良質なタンパク質と夏野菜で  
夏を乗り切りましょう

ごはん【主食】 鶏むね肉のおろしソースかけ【主菜】  
さっぱりサラダ【副菜】 とうもろこしと牛乳のポターージュ【汁物】  
フルーツ(メロン)【デザート】

595  
kcal

たんぱく質  
26g

脂質  
11g

炭水化物  
94g

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 <sup>21+</sup>

良質なタンパク質と夏野菜で夏を乗り切りましょう



## ごはん

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



## さっぱりサラダ

1人分40kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

ロースハム…………… 10g りんご…………… 20g  
黄パプリカ…………… 10g レーズン…………… 10g  
レタス…………… 60g 玉ねぎ入り和風  
きゅうり…………… 20g ドレッシング…………… 大1強

作り方

- ①ロースハムとレタスは3cmの角切り、黄パプリカは厚さ2mmにスライス、きゅうりは厚さ2mmの斜めに薄くスライス、りんごは皮をつけたまま厚さ2mmにスライスする。
- ②レーズンは湯に浸け、ふやかしてざるにあげて、水分はペーパーで拭きとる。
- ③①、②を混ぜ合わせて器に盛り、食べる直前にドレッシングをかける。



## とうもろこしと牛乳のポターージュ

1人分90kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

とうもろこし…………… 1本 こしょう…………… 少々  
牛乳…………… 1/2本 パセリ(みじん切り) …… 少々  
食塩…………… 少々(0.6g)

作り方

- ①とうもろこしの皮をむき茹でる。
- ②①に縦に包丁を入れ、実をそぎ落とす。
- ③②と牛乳をミキサーにかける。
- ④③を裏ごしして鍋に移し、食塩とこしょうで味を調える。
- ⑤④を器に入れパセリを散らす。



## 鶏むね肉のおろしソースかけ

1人分200kcal 食塩相当量1.5g

材料(2人分)

鶏むね肉(塊) …… 130g みりん…………… 大1  
日本酒…………… 小2 濃口しょうゆ…………… 大1  
片栗粉…………… 大1強 A おろし生姜…………… 小1  
サラダ油…………… 小1/2 水…………… 1/4カップ  
玉ねぎ…………… 1/2玉 青ピーマン…………… 10g  
もやし…………… 80g 食塩…………… 少々(0.6g)  
赤パプリカ…………… 20g こしょう…………… 少々

作り方

- ①鶏むね肉はフォークでついて、厚さ2cmのそぎ切りにして、日本酒を振って30分置く。
- ②玉ねぎはすりおろす。
- ③鍋にAと②を入れ、煮る。
- ④青ピーマン、赤パプリカは種を取り幅2cmの縦切りにする。
- ⑤もやしと④はそれぞれ炒めて食塩・こしょうをする。
- ⑥フライパンにサラダ油を入れ、①に片栗粉をまぶし片面を焼き、裏返して蓋をして約2分焼く。
- ⑦③を⑥に上からかけて絡める。
- ⑧⑤、⑦を器に盛る。



## フルーツ(メロン)

1人分15kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

メロン…………… 40g×2切れ

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・監修：新田和子

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