



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 215

～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。



**おうちで
パーティーしましょう!**

胚芽パン〔主食〕
いかの野菜包み〔主菜〕 和野菜のサラダ〔副菜〕
さつまいものオープン焼き〔副菜〕 ジュース〔デザート〕

586 kcal たんぱく質 **29.7g** 脂質 **19.6g** 炭水化物 **75.1g** 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 215
おうちでパーティーしましょう!



胚芽パン

主食 1人分151kcal 炭水化物31.6g 食塩相当量0.7g
材料(2人分) ライ麦パン……………120g



和野菜のサラダ

副菜 1人分61kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

生ハム……………20g 食塩……………0.5g(少々)
大根……………40g バルサミコ酢……………小1
人参……………20g オリーブオイル……………小1
小松菜……………70g

作り方

- ①大根、人参は5cm幅、厚さ2mmのかつらむきにする。
- ②小松菜は3等分にする。
- ③①と②を湯通しする。
- ④ラップを敷き、大根、人参、食塩、小松菜、生ハムの順番に重ね、強くラップでくるむ。
- ⑤④がしんなりしたら、ラップから外し、食べやすい大きさに切る。
- ⑥⑤を器に盛りつける。
- ⑦⑥にバルサミコ酢、オリーブオイルを上からかける。



さつまいものオープン焼き

副菜 1人分99kcal 炭水化物13.3g 食塩相当量0.1g

材料(2人分)

さつまいも……………80g はちみつ……………大1
ごま油……………大1/2

作り方

- ①さつまいもは1cm幅のスライスに切る。
- ②①をオープンの鉄板に並べる。
- ③②をオープンに入れ、180℃で50分に設定し焼く。
- ④はちみつとごま油をからめて、③にかける。



いかの野菜包み

主菜 1人分218kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

けんさきいか……………玉ねぎ……………40g
(胴の部分)…160g(2杯) 赤ピーマン……………40g
鶏ひき肉……………50g 西洋かぼちゃ……………60g
食塩……………0.3g(少々) トマトソース……………150g
にんにく……………1かけ オリーブオイル……………大1
ブロッコリー茎……………20g 白ワイン……………大1

作り方

- ①ポウルに鶏ひき肉、食塩を入れておく。
- ②にんにくは薄いスライスに切る。
- ③ブロッコリーの茎、玉ねぎ、赤ピーマン、西洋かぼちゃは5mm角に切る。
- ④③の野菜をラップに包み、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ⑤④が冷めたら、②と一緒に①の中に入れ、混ぜる。
- ⑥いかの胴の部分に⑤を詰める。
- ⑦⑥を具材が出てこないように爪楊枝でとじる。
- ⑧フライパンにオリーブオイルを入れ、熱くなったら⑦を入れ蓋をして、加熱する。
- ⑨全体的にいかの色が変わったら、トマトソース、白ワインを入れ、煮込む。
- ⑩10分程煮込んだら火を止め、熱いうちに爪楊枝を外す。
- ⑪食べやすい大きさに切り、ソースと一緒に器に盛りつける。



ジュース

デザート 1人分57kcal 食塩相当量0.1g

材料(2人分)

全脂無糖ヨーグルト…60g 炭酸水……………200cc
ブルーベリージャム…40g

作り方

- ①グラスにヨーグルト、ブルーベリージャムを入れ、かき混ぜる。
- ②①に炭酸水を静かに入れかき混ぜる。

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・監修：新田和子

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