



# 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。



## ヘルシーなクリスマス

ターメリックライス【主食】  
鮭のパン粉焼き【主菜】 野菜のミルクスープ【汁物】  
サラダ【副菜】 トマトゼリー【デザート】

575  
kcal

たんぱく質  
28g

脂質  
20g

炭水化物  
76g

食塩相当量  
2.8g

※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 222

## ヘルシーなクリスマス



### ターメリックライス

1人分234kcal 炭水化物54.1g 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

米……………1合 ターメリック……………小1/2  
水……………190cc

#### 作り方

①ターメリックを入れ、炊飯する。



### サラダ

1人分64kcal 食塩相当量0.8g

#### 材料(2人分)

カリフラワー……………60g マヨネーズ……………大1  
ブロッコリー……………60g 食塩……………少々(0.4g)  
明太子……………20g レモン汁……………小2

#### 作り方

- ①カリフラワー、ブロッコリーは小房に切る。
- ②沸騰した鍋に①を入れ、茹でる。
- ③②を冷ます。
- ④明太子は皮をとり、マヨネーズ、食塩、レモン汁を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤③を器に盛り、上から④をかける。



### 野菜のミルクスープ

1人分83kcal 食塩相当量1.2g

#### 材料(2人分)

キャベツ……………60g 固形ブイヨン……………小1  
にんじん……………10g 食塩……………少々(0.4g)  
玉ねぎ……………50g こしょう……………少々  
水……………1/2カップ 牛乳……………1カップ

#### 作り方

- ①キャベツ、にんじん、玉ねぎは、1cm角に切る。
- ②鍋に水を入れ①を煮る。
- ③沸騰したら、②の中にAを入れて煮る。
- ④③が柔らかくなったら、牛乳を入れる。
- ⑤加熱が終わったら、器に盛り付ける。



### 鮭のパン粉焼き

1人分169kcal 食塩相当量0.8g

#### 材料(2人分)

秋鮭……………60g×2切れ オリーブオイル……………小2  
粒マスタード……………小2 リーフレタス……………40g  
パン粉……………6g フレンチ  
パセリ(粉末)……………小1/2 ドレッシング……………大1 1/3

#### 作り方

- ①鮭に片面だけ粒マスタードを塗る。
- ②パン粉、パセリを混ぜ合わせ、その中にオリーブオイルを入れ混ぜる。
- ③オーブンの鉄板に①を置き、その上に②を押しよに盛り付ける。
- ④オーブンを180℃に予熱しておく。
- ⑤予熱ができれば③をオーブンに入れ、10分焼く。
- ⑥お皿にリーフレタスを盛り付け、上からフレンチドレッシングをかける。
- ⑦⑤が焼けたら、取り出し⑥の皿に盛り付ける。



### トマトゼリー

1人分25kcal 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

トマトジュース……………140cc 白ワイン……………20cc  
(無塩)……………140cc ミント……………2枚  
ゼラチン……………小1

#### 作り方

- ①鍋にトマトジュースを入れ、中火で加熱する。
- ②①の中にダマにならないよう、かき混ぜながら、ゼラチンを入れる。
- ③②の中に白ワインを入れ、火を止め粗熱をとる。
- ④粗熱がとれたら、器にうつし、冷蔵庫に入れ冷やす。
- ⑤④が固まったら、ミントの葉を盛り付ける。

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