



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 08

～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。



手軽な食材で  
ちょっとおしゃれに

- 玄米ごはん【主食】
- あじの梅干煮【主菜】
- 切干だいごんの酢の物【副菜】
- 夏野菜のきんぴら【副菜】
- ポテトサラダ【副菜】
- しんじょ風すまし汁【汁物】

560 kcal

たんぱく質 29g

脂質 9g

炭水化物 95g

食塩相当量 2.9g

※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 08

手軽な食材でちょっとおしゃれに



## あじの梅干煮

1人分60kcal 食塩相当量1.1g

材料(2人分)

- 日本酒 ..... 大2/3 真あじ ..... 2匹(60g)
- 濃口しょうゆ ..... 大2/3 カットわかめ ..... 大2
- 本みりん ..... 大2/3 水 ..... 適量
- 梅干し ..... 1個 生姜 ..... 少々

作り方

- ①鍋にAと干切り生姜を入れ、沸騰したらあじを入れ煮る。この時の水は沸騰した時、魚にかぶるぐらいがよい。一度沸騰したら火を弱め煮る。
- ②5分ぐらい煮て水戻したカットわかめを入れ10分程度煮る。



## ポテトサラダ

1人分65kcal 食塩相当量0.1g

材料(2人分)

- じゃがいも ..... 1/2個 グリーンピース ..... 8粒
- 赤玉ねぎ ..... 10g(少々) マヨネーズ ..... 大1
- 人参 ..... 10g(少々) 黒こしょう ..... 少々

作り方

- ①じゃがいもはゆでて温かいうちに半つぶししておく。
- ②赤玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、ザルに入れ水を切っておく。
- ③人参とグリーンピースは一緒に茹でておく。
- ④①②③をマヨネーズで和える。



## 切干だいごんの酢の物

1人分40kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

- 切干だいごん ..... 14g さとう ..... 小1
- きゅうり ..... 1/2本 酢 ..... 大1
- かにかまぼこ ..... 2本 濃口しょうゆ ..... 小1

作り方

- ①切干だいごんはボールに入れ水戻しする。水を含みしんなりしたら2回洗う。絞って3cmの長さにきる。
- ②①をさっと茹でる。ザルにあげ冷まして水を絞っておく。
- ③きゅうりは短冊切り、かにかまぼこはほぐしておく。
- ④②③をさとう・酢・しょうゆで和える。



## 玄米ごはん

1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

- 精白米 ..... 120g 水 ..... 210ml
- 玄米 ..... 20g

作り方

- ①玄米は前日に洗って漬けておく。
- ②当日に①をざるに移し水を切り、洗米をした白米と合わせて分量の水を入れ炊飯をする。



## 夏野菜のきんぴら

1人分80kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

- かぼちゃ ..... 小1/6個 ゴーヤ ..... 1/4本
- みりん ..... 大2/3 さとう ..... 小1
- 濃口しょうゆ ..... 大2/3 濃口しょうゆ ..... 小2/3
- A 七味唐辛子 ..... 少々 B 米酢 ..... 小1/2
- ごま ..... 少々 水 ..... 大1
- ごま油 ..... 小1/2 カツオパック ..... 適量

作り方

- ①かぼちゃは5mmの厚さに切り、電子レンジで加熱する。
- ②ゴーヤは下ゆでしてザルにあげておく。
- ③Aの調味料を鍋に入れる。次に①を入れさっと煮る。最後にごまをふる。
- ④ゴーヤとBの調味料を鍋に入れ煮つめる。最後にカツオパックを上からふりかける。



## しんじょ風すまし汁

1人分65kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

- はんぺん ..... 1/2枚 くずきり ..... 10g
- 無頭エビ ..... 2匹 みつ葉 ..... 2枚
- 卵 ..... 少々(4g) 昆布だし汁 ..... 1 1/2カップ
- A 昆布だし汁 ..... 大2 薄口しょうゆ ..... 小1
- 日本酒 ..... 少々

作り方

- ①はんぺんをざく切りにしてミキサーのボトルに入れる。
- ②無頭エビは小さく切って①に入れAを加えてミキサーにかける。ペースト状になったらゴムベラで団子状にまとめる。
- ③昆布だしを煮立たせ②を入れる。
- ④くずきりは別に茹でる。みつ葉は結んでおく。
- ⑤③の団子が浮いてきたら薄口しょうゆで味付ける。
- ⑥お椀に団子を入れくずきを乗せ、お汁を足し結びみつ葉を乗せる。

このメニューは、くらしき作陽大学「さくようヘルスケアレストラン」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：食文化学部学生 監修：渡邊和子准教授、佐々木妙子講師