



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 12

～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。



ちょっと
おしゃれに

ご飯 【主食】

鮭のイタリアン風 【主菜】

春菊とぶなしめじの冷浸し 【副菜】

かぼちゃのマヨネーズサラダ 【副菜】

新玉ねぎと揚げのみそ汁 【汁物】

オレンジ 【デザート】

575
kcal

たんぱく質
29g

脂質
12g

炭水化物
85g

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 12

ちょっとおしゃれに



鮭のイタリアン風

1人分170kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

生鮭60g..... 2切れ トマト..... 1/4個
日本酒..... 少々(1g) ピーマン..... 1個
濃口しょうゆ..... 大1/4 玉ねぎ..... 1/8個
みりん..... 大1/2 ピザチーズ..... 30g
おろしんにく..... 少々(0.5g) カリフラワー..... 4片
食塩..... 少々(0.4g) サニーレタス..... 2枚
サラダ油..... 4g パセリ..... 少々

作り方

- ①鮭にAを浸けておく。
- ②トマト、ピーマン玉ねぎは薄切りにする。
- ③カリフラワーを茹でる。
- ④フライパンに油をひき①の鮭に、玉ねぎ、トマト、ピーマンを乗せ、ピザチーズをかけフタをして焼く。
- ⑤器にカリフラワー、サニーレタス鮭を盛りパセリを置く。



・フライパン1枚で簡単ですがこがさないように気を付けましょう。
*トースターやオーブンレンジを使っても良いですね。その時はホイルに包むと簡単です。



かぼちゃのマヨネーズサラダ

1人分65kcal 食塩相当量0.2g

材料(2人分)

かぼちゃ..... 1/16個 カロリーハーモネーズ..... 大1強
きゅうり..... 1/2本 黒こしょう..... 少々
紫玉ねぎ..... 少々(10g)

作り方

- ①かぼちゃは厚さ3mmの2cm角に切る。電子レンジ500Wで2分かけて冷ます。
- ②きゅうりは薄切りにする。
- ③紫玉ねぎを薄くスライスして水にさらし、水を絞っておく。
- ④器にもる。



・黒こしょうがピリッときて薄味を感じさせません。



新玉ねぎと揚げのみそ汁

1人分40kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

新玉ねぎ..... 1/6個 煮干だし汁..... 1 1/2カップ
油揚げ..... 1/10本 ねぎ..... 小1/2本
淡色辛みそ..... 大1



・煮干だし汁の作り方...水に対して煮干し2%
【例】1 1/2カップのだしを作るためには水約2カップが必要です。(水 2カップに対して煮干し6匹程度)



春菊とぶなしめじの冷浸し

1人分35kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

春菊..... 1袋 濃口しょうゆ..... 大1/3
白菜..... 2枚 みりん..... 大1/4
ぶなしめじ..... 1/4袋 煮干だし汁..... 大4
しらす干し..... 大3

作り方

- ①春菊、白菜、ぶなしめじをゆで、水気を切る。
- ②Aを煮立たせ①を入れる。
- ③器に盛り、しらす干しをのせる。



・調味料が温かいうちに野菜を浸すと味がよくつきます。



オレンジ

1人分15kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

オレンジ..... 1/3個



ご飯

1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

ご飯..... 300g

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