



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 16

～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。



夏の定番メニューを
ちょっと楽しく

彩りそうめん【主食】
鱈のしそ天ぷら【副菜】
冬瓜の冷やし鉢【副菜】
白桃のかき氷【デザート】

550
kcal

たんぱく質
19g

脂質
15g

炭水化物
80g

食塩相当量
2.6g

※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 16 夏の定番メニューをちょっと楽しく



彩りそうめん ごまだれ添え

1人分290kcal 食塩相当量1.1g

材料(2人分)

そうめん……2束(100g) みりん……………大1
 そうめんかぼちゃ …… 20g 淡色甘味噌 …… 大1(18g)
 黄パプリカ ……1/6個 〔ごま油 ……小1(4g)
 オクラ ……10g A すりごま ……大1と1/3(12g)
 昆布だし …… 3/4カップ 〔濃口しょうゆ ……小1/3(2g)〕

作り方

- ①昆布だしに、みりん・味噌を加えて一度沸騰させ、Aを加えて調味する。
- ②そうめんかぼちゃは5cmのぶつ切りにし、串が通るまで茹でた後、冷水にとって繊維をほぐす。
- ③黄パプリカは星形に型どりさっとゆでる。オクラはさっと茹でて7mm幅の小口に切る。
- ④湯を沸かし、そうめんを1～2分茹でる。
- ⑤器にそうめんを盛り、そうめんかぼちゃを天の川に見立てて盛り、星形の野菜を散らす。



・そうめんはゆでた後、冷水でよく洗ってぬめりをとり、麺をしめしましょう。
 ・ごまだれに氷を入れてもOK!



冬瓜の冷やし鉢

1人分30kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

なす …… 3/4本(80g) 食塩 …… 少々(0.6g)
 ミニトマト ……2個 みりん ……小1
 冬瓜 ……80g 混合だし ……1カップ
 薄口しょうゆ ……小1 青柚子 ……少量

作り方

- ①昆布だしに、カットオウす削り(3g)を入れ一度沸騰させて火をとめ、1～2分蒸らし混合だしをとる。
- ②皮を剥いた冬瓜を1切れ40gに切る。なすは一口大に切り、斜めに浅切り込みを入れ水に浸してアクをとり、レンジ(600W)で2分蒸しておく。
- ③鍋に冬瓜を入れ、たっぷりの水から茹で、再沸騰してから約10分、竹串が通るまで下茹でする。
- ④鍋に薄口しょうゆ・みりん・だし・冬瓜を入れ強火で煮る。煮立ったら弱火にし、なす・ミニトマトを加え落し蓋をして約5分煮、火を止めよく冷やす。
- ⑤器に盛り、青柚子の皮をおろし金でおろしかける。



・冷やす間に味がしみ込みます。粗熱がとれたら冷蔵庫でよく冷やしましょう。



鱈のしそ天ぷら

1人分180kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

小鱈 …… 20g×4切 油 ……14g
 日本酒 ……小1/2 ししとう ……2本
 しそ ……4枚 かぼちゃ ……60g
 天ぷら粉 …… 20g 食塩 …… ひとつまみ(0.9g)
 水 ……22g 抹茶 …… ひとつまみ(0.9g)

作り方

- ①鱈に日本酒をかけ、水分を拭きとる。
- ②鱈にしそを巻きつけ、薄く小麦粉をはたく。
- ③かぼちゃは6～7mmに切る。ししとうは竹串で穴をあける。
- ④天ぷら粉・水(氷は分量外)を混ぜる。
- ⑤鱈に衣をつけ、170℃～180℃の油で3～4分揚げる。
- ⑥ししとうは素揚げし、かぼちゃは衣にくぐらせ170℃～180℃の油で2分30秒揚げる。
- ⑦器に盛り付け、抹茶と塩を混ぜ合わせて添える。



・天ぷら衣は氷を入れて冷やし、練らないようにするとカラリと揚がります。



白桃のかき氷

1人分50kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

〔白桃シロップ〕 ゼラチン ……0.8g
 桃缶 ……40g 水 ……大1
 桃缶液汁 ……16g A ブルーハワイ ……4g
 砂糖 ……6g
 〔ブルーハワイゼリー〕 桃(生) ……30g
 水 ……90g レモン果汁 ……0.4g

作り方

- ①桃缶の桃と、液汁をミキサーで細かくし、鍋で沸騰させてから冷やし桃シロップを作る。
- ②鍋に水を温め、ふやかしたAを加えて溶かす。
- ③桃の皮と種を取り除き、0.5cm角に切り、レモン汁をふりかける。
- ④ブルーハワイゼリーに、生の桃を加え冷やし固める。
- ⑤かき氷の上に桃のシロップと④をかける。

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 フードコーディネーター:向後千里准教授