

くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 18

～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。



さんまの簡単・ 変わり種メニュー

紫黒米(しこくまい)ごはん【主食】
さんまのんにく味噌焼き【主菜】
焼きピーマンのマリネ【副菜】
大根サラダ【副菜】
えのきとわかめのみそ汁【汁物】
梨【デザート】

520
kcal

たんぱく質
21g

脂質
15g

炭水化物
80g

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 18

さんまの簡単・変わり種メニュー



紫黒米ごはん

1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

米……………120g 水……………210ml
紫黒米……………20g



さんまのんにくみそ焼き

1人分200kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

さんま開き25g……4切 生しいたけ……………4枚
おろしにんにく……少々 濃口しょうゆ……………小1/2
合わせ味噌……………小2/3
みりん……………小2/3
砂糖……………小2/3

作り方

- ①Aをあわせて、さんまを漬けこむ(約30分)。
- ②オーブンを220℃に予熱しておく。
- ③生しいたけに濃口しょうゆをかけなじませる。
- ④クッキングシートをひいた鉄板に①・③を並べ、220℃のオーブンで約10分間焼く。

ポイント

・さんまは筒切りでもOK。皮目をバリッと焼くと、青魚が苦手な人でも食べやすくなります。



えのきとわかめの味噌汁

1人分20kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

えのき……………1/3袋 合わせ味噌……………小2
わかめ……………2g だし汁……………1と1/2カップ



焼きピーマンのマリネ

1人分30kcal 食塩相当量0.2g

材料(2人分)

青ピーマン……………1個 りんご酢……………大1/2
赤ピーマン……………1/4個 食塩……………少々(0.4g)
黄ピーマン……………1/4個 砂糖……………小1/2
ミニトマト……………4個 白ワイン……………小2/3

作り方

- ①Aをあわせて、マリネ液を作る。
- ②ピーマンはすべて短冊切りにし、オーブントースターで2～3分加熱し、熱いうちに①に漬ける。
- ③ミニトマトは半分にカットし、②に加える。
- ④冷蔵庫で30分程度冷やし、味をなじませる。

ポイント

・ピーマンは熱いうちにマリネ液に漬けると、味がよく染み込みます。



大根のサラダ

1人分25kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

大根……………3cm(100g) ごまドレッシング……………大1
食塩……………少々(0.1g) かつおぶし……………少々
しらす干し……………6g

作り方

- ①大根は千切りにし、塩をしておく。
- ②①をさっと絞り、器に盛ってドレッシングをかけ、しらす干しとかつおぶしを飾る。



梨

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

梨……………1/3個



青魚は塩焼きでもおいしいですが、たまには雰囲気を変えて味噌焼きにしてもおいしいですよ!

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