



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 20

～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。



秋祭り

ちらし寿司 [主食]
 鯖の椀盛り [汁物]
 青菜とひじきのごま和え [副菜]
 柿 [デザート]

580
kcal

たんぱく質
25g

脂質
10g

炭水化物
100g

食塩相当量
3.0g

※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 20

秋祭り



ちらし寿司

1人分410kcal 食塩相当量1.5g

材料(2人分)

米	160g	米酢	小1弱
水	230ml	食塩	少々(0.2g)
昆布	2g	さとう	小1
米酢	大2強	水	大3
さとう	大2強	卵	2/3個
食塩	小1/3	さとう	小1弱
人参	1/4本	油	小1/2
れんこん	10g	ぎざみのり	少々(0.4g)
魚でんぶ	3g	ごま	小1弱
焼きアナゴ	中1/3	さやえんどう	2さや

作り方

- ①米は洗米して分量の水・昆布を入れ炊飯する。
- ②Aの合わせ酢を作っておく。
- ③Bの調味料を沸騰させる。れんこんを熱いうちにCに入れる。盛り付けまで漬けておく。
- ④焼きあなごは盛り付け用に切る。
- ⑤Cの錦糸卵を焼く。
- ⑥人参は千切りにして、さとと茹でる。さやえんどうは塩ゆでにして斜めに切る。炊き上がったご飯に②を合わせ、酢飯をつくる。
- ⑦酢飯に⑥の人参とごまを混ぜ器に盛る。
- ⑧⑦に錦糸卵・魚でんぶ・酢れんこん・焼きあなご・ぎざみのり・さやえんどうを飾る。



柿

1人分35kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

柿 1個



れんこんやくこの実は薬膳でよく知られている食材です。薬膳とは食べ物を持つ薬理作用を組み合わせた食事のことです。



青菜とひじきのごま和え

1人分70kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

小松菜	1/2束	さとう	小1/3
エノキ	1/2袋	みりん	小1
赤パプリカ	10g	濃口しょうゆ	小1
油揚げ	10g	すりごま	6g
干しひじき	4g	しらす干し	

作り方

- ①小松菜とエノキは少々の塩で茹でる。
- ②油揚げは細く切り、熱湯をかけ油抜きをしておく。
- ③ひじきは水に漬け、戻してさとと茹でておく。
- ④パプリカは薄切りにしておく。
- ⑤Aを合わせ①②③④を入れ和える。
- ⑥器に盛り、しらす干しをのせる。



鯖の椀盛り

1人分70kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

鯖20g	2切	昆布だし	120ml
酒	少々	食塩	少々(0.4g)
無頭エビ	2匹	濃口しょうゆ	小1/2
れんこん	小1/2本	みつ葉	2枚
		くこの実	2粒

作り方

- ①鯖に酒をふっしておく。
- ②れんこんはすりおろす。
- ③エビは殻と背ワタを取り姫結びにする。
- ④Aを合わせ火を通しておく。
- ⑤お椀に①②③の順に盛り蒸し器で10分蒸す。
- ⑥⑤に④を注ぎみつ葉・くこの実を飾り出来上がり。



・姫結びとはエビの腹の部分を開き、背わたを取り除き真ん中あたりの背中側に、包丁でエビのしっぽが入るくらいの切れ目を入れ背中側からしっぽを差し込む。しっぽの先は斜めに切り落とす。

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、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