発行：株式会社ハローズ

くらしき作陽大学

\くらしき作陽大学/ 500kcal台のバランスメニュー 22

～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。

松花堂で紅葉狩り

きのこの炊き込みご飯[主食]
鰆の香味焼き[主菜]
鶏肉の山椒焼き[主菜]、ゆず釜[副菜]
ほうれん草と春菊のおひたし[副菜]
里芋の煮物[副菜]
豆腐とおぼろ昆布の清まし汁[汁物]
りんご[デザート]

530 kcal	たんぱく質 28g	脂質 7g	炭水化物 82g	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 22

松花堂で紅葉狩り

きのこの炊き込みご飯（主食）

1人分255kcal　食塩相当量0.6g

材料（2人分）

米	140g	A 出しの素	少々（0.6g）
水	210ml	A 薄口しょうゆ	小1
ぶなしめじ	20g	A 酒	少々（0.6g）
生しいたけ	20g		

作り方

①洗米をした米に分量の水とAを入れる。
②しめじ・生しいたけは石づきを取り、しめじはほぐし生しいたけは0.2cmの薄切りにし、①にのせ炊飯する。

ゆず釜（副菜）

1人分10kcal　食塩相当量0.1g

材料（2人分）

ゆず	1個	A ゆず果汁	少々
大根	45g	A 混合だし	大1/2
人参	1/8本	A 酢	少々（1.4g）
食塩	少々	A 濃口しょうゆ	少々（0.2g）
ゆず皮	少々（0.2g）		

作り方

①大根・人参は長さ3cmの千切りにし食塩をふり、20分置いて絞る。
②①とAとゆず皮を和え、くり抜いたゆずに入れる。

鰆の香味焼き（主菜）

1人分100kcal　食塩相当量0.3g

材料（2人分）

鰆	40g 2切	A 濃口しょうゆ	少々（1.2g）
ねぎ	少々（4g）	A 白味噌	小1
		A 日本酒	大1
		A みりん	小2

作り方

①鰆はAに30分漬け、ねぎは小口切りにする。
②ホイルを敷き①を置き、ねぎをのせ魚焼きで7分焼く。

ほうれん草と春菊のお浸し（副菜）

1人分30kcal　食塩相当量0.4g

材料（2人分）

ほうれん草	1/2束	A ごま油	少々（0.4g）
春菊	1/5束	A 混合だし	小2
しらす干し	大1	A 濃口しょうゆ	小2/3
餃子の皮	1/2枚	A ごま	少々（2g）

ポイント ・餃子の皮は1cm角に切りトースターで焼き上に飾る。

鶏肉の山椒焼き（主菜）

1人分65kcal　食塩相当量0.3g

材料（2人分）

鶏肉（もも）40g	×2切	A みりん	小2
粉山椒	少々	A 濃口しょうゆ	小1/2
		A 酒	大1

作り方

①鶏肉をAに30分漬ける。
②ホイルを敷き①の鶏肉を置き魚焼きで7分焼く。
③粉山椒をふる。

里芋の煮物（副菜）

1人分35kcal　食塩相当量0.3g

材料（2人分）

里芋	中4個	A 混合だし	1/2カップ
人参	1/8本	A さとう	小1
さやえんどう	4さや	A みりん	小1
		A 薄口しょうゆ	小1/2

りんご（デザート）

1人分15kcal　食塩相当量0.0g

材料（2人分）　りんご 1/4切れ

豆腐とおぼろの清まし汁（汁物）

1人分20kcal　食塩相当量1.0g

材料（2人分）

絹ごし豆腐	1/5丁	A 混合だし	1と1/2カップ
おぼろ昆布	1g	A 食塩	0.6g
みつ葉	2枚	A 薄口しょうゆ	小1

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：渡邉和子准教授、佐々木妙子講師