

くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 23

くらしき作陽大学

～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
 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。



秋の味覚を楽しみましょう
 (芋まんじゅうをお月さまに見立てて)

栗ごはん【主食】

天ぷら【主菜】

芋まんじゅうのお椀【汁物】

かぶと人参の甘酢和え【副菜】

梨【デザート】

570
kcalたんぱく質
17g脂質
13g炭水化物
95g食塩相当量
2.6g

くらしき作陽大学 500kcal台のバランスメニュー 23

秋の味覚を楽しみましょう (芋まんじゅうをお月さまに見立てて)



栗ごはん

1人分250kcal 食塩相当量0.2g

材料(2人分)

米	80g	水	180ml
もち米	40g	食塩	少々(0.4g)
むき栗	40g	昆布	少々(2g)
酒	小1/2		

作り方

- ①米ともち米を混ぜ合わせ洗米する。分量の水と酒・塩を入れ30分浸けておく。
- ②①に昆布とむき栗をのせて炊飯する。



・炊飯時にむき栗と昆布はお米の中に混ぜないで上にのせる。



天ぷら

1人分210kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

あじ	30g	2切	人参	10g
エリンギ	40g	40g	玉ねぎ	30g
れんこん	30g	30g	さくらえび	4g
青じそ	2枚	2枚	枝豆	4g
天ぷら粉	30g	30g	すだち	1/2個
水	70ml	70ml	抹茶塩	少々(0.8g)
揚げ油	適量			

作り方

- ①エリンギは8mmにれんこんは5mmにスライスしておく。
- ②玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。
- ③①は素揚げにする。④はかき揚げにする。
- ④あじ・青じそはそれぞれ衣をつけて揚げる。
- ⑤③④を盛り付け、すだち1/2切れと抹茶塩を添える。



芋まんじゅうのお月見椀

1人分80kcal 食塩相当量1.3g

材料(2人分)

さつまいも(具)	15g	混合だし	1カップ
さつまいも(皮)	40g	食塩	小1/6
白玉粉	25g	薄口しょうゆ	少々(0.8g)
水	大2強	練りがらし	少々(2g)
食塩	少々(0.2g)		

作り方

- ①さつまいもは(具)(皮)ともに0.7cmのサイコロ切りにして茹でて具と皮に分けておく。
- ②①に混ぜるさつまいも(皮)をつぶす。
- ③②と④を混ぜ合わせ練って皮を作る。さつまいも(具)を包み丸く形を整える。
- ④③を蒸し器で8分蒸す。
- ⑤鍋に⑤を入れ沸騰させる。
- ⑥④をお椀に入れ⑤の汁を注ぐ。
- ⑦芋まんじゅうの上に練りがらしをのせる。



かぶと人参の甘酢和え

1人分20kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

かぶ	80g	酢	小2
人参	1/8本(30g)	さとう	小1
食塩	少々(1g)	薄口しょうゆ	少々(0.8g)
		ゆず皮おろし	少々(0.2g)

作り方

- ①かぶ・人参はスライサーで薄く輪切りにして食塩をふる。
- ②20分後にかぶ・人参を交互に重ね④を入れ漬けておく。
- ③②を半月に切り盛り付け、ゆず皮おろしをかける。



梨

1人分15kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

梨 1/2個

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

※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