



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 25

～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。



## 食物繊維 たっぷりメニュー

- ごはん【主食】
- 変わりハンバーグ【主菜】
- ごぼうのピリ辛煮【副菜】、海藻サラダ【副菜】
- なめことねぎの味噌汁【汁物】
- ヨーグルトブルーベリーソース【デザート】

**590**  
kcal

たんぱく質  
**23g**

脂質  
**14g**

炭水化物  
**90g**

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 25

## 食物繊維たっぷりメニュー



### ごはん

1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん …………… 300g



### ごぼうのピリ辛煮

1人分45kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

ごぼう …………… 80g みりん …………… 少々(2g)  
焼くわ …………… 20g いりこ・かつおだし ……適量  
濃口しょうゆ …… 小2/3 唐辛子 …………… 少々

作り方

- ①ごぼうはささがきにして水に浸し、あくを抜く。
- ②ちくわは半月に切る。
- ③鍋にだし汁を入れごぼうを煮る(5分)。
- ④③にちくわを入れ唐辛子・みりん・濃口しょうゆで味付けて煮る。



・ごぼうのあく抜きは長くしないように。あくにもポリフェノールがあり、旨みもだします。



### 海藻サラダ

1人分10kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

海藻ミックス …… 2g 黄ピーマン …………… 16g  
レタス …………… 60g ノンドレ(青じそ) …… 大1  
赤ピーマン …… 16g



### なめことねぎの味噌汁

1人分25kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

なめこ …………… 60g 味噌 …………… 小2  
白ねぎ …………… 40g いりこかつおだし …… 1 1/2カップ



### 変わりハンバーグ

1人分205kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

牛ひき肉 …………… 50g 味噌 …………… 小1  
豚ひき肉 …………… 50g 油 …………… 小1/5  
玉ねぎ …………… 中1/4個 大根 …………… 80g  
干しひじき …………… 1.6g 青じそ …………… 2枚  
切干大根 …………… 3g 人参 …………… 中1/3本  
パン粉 …………… 大3強 すだち …………… 1/2個  
卵 …………… 少々(8g) 薄口しょうゆ …… 小1  
牛乳 …………… 大2/3 みりん …………… 少々(1g)  
食塩 …………… 少々(0.4g) 酢 …………… 少々(2g)

作り方

- ①干しひじき、切干大根は水に戻し水を切り絞り、小さく切る。
- ②玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ボールにひき肉を入れよく練る。
- ④③に①②パン粉・卵・食塩・牛乳・味噌を入れよくこね、成型する。
- ⑤フライパンに油をひき④を入れ中火で焼く。
- ⑥大根はすりおろす。人参は輪切りにして茹でる。すだちは4つ切り、青じそは千切りにする。
- ⑦器にハンバーグを置き、おろし大根をかけ、青じそ、人参をのせすだちを添えばん酢をかける。



・干しひじきと切干大根は戻しすぎないように気を付けましょう。ひき肉はよくこねて他の材料を入れましょう。



### ヨーグルトブルーベリーソース

1人分55kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

ヨーグルト …………… 100g ブルーベリージャム …… 小2

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