



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー <sup>31</sup>

～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。



## 初春を感じる おもてなしカップ寿司

お手軽カップお寿司【主食】  
あさりの酒蒸し【主菜】

ツナとカリフラワーの梅マヨネーズ和え【副菜】  
菜の花と豆腐のすまし汁【汁物】 いちご雛【デザート】

510 kcal

たんぱく質 20g

脂質 12g

炭水化物 75g

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 <sup>31</sup>

## 初春を感じる おもてなしカップ寿司



### お手軽カップ寿司

1人分350kcal 食塩相当量0.8g

#### 材料(2人分)

ごはん …… 300g 【飾り】  
米酢 …… 大1 1/3 エビ(M) …… 4尾  
A さとう …… 大1 1/2 日本酒 …… 小1/2  
食塩 …… ひとつまみ(1.2g) 卵(M) …… 1/2個  
白ごま …… 小1 油 …… 少々  
青じそ …… 2枚 きゅうり …… 1/4本  
鮭フレーク …… 大1 いくら …… 5～6粒

#### 作り方

- ① Aを小鍋で温め、寿司酢を作る。
- ② エビは殻を剥き、背わたをとり、日本酒をふる。茹でて熱いうちに①の寿司酢にさっとぐらし、取り上げておく。
- ③ Bで薄焼き卵を焼き、錦糸卵を作る。
- ④ きゅうりは、半分を0.3cmの角切り、半分を輪切りにする。
- ⑤ ご飯と①の寿司酢を混ぜ、2等分にする。半分に白ごまと千切りにした青じそを混ぜ、半分に鮭を混ぜる。
- ⑥ カップ4つに、下に鮭入り寿司飯、上に青じそごま入り寿司飯を順番に詰める。その上に錦糸卵と、きゅうり(2カップは角切り、2カップは輪切)を飾る。中心にエビ、いくらを飾って完成。



・具材の下準備が少なく、お手軽な寿司飯です。その分、ごまと青じそを混ぜ、風味豊かなお寿司にしましょう。



### あさりの酒蒸し

1人分10kcal 食塩相当量0.3g

#### 材料(2人分)

あさり(殻付き) …… 10個 ねぎ …… 1本  
日本酒 …… 大1 1/2

#### 作り方

- ① あさりは、塩抜きをしておく。水2と1/2カップに食塩(大1弱)を溶かし、1時間程度、冷暗所に保管する。
- ② ①を流水で、貝殻どうしをこすり合わせるように洗う。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンにあさり、日本酒を入れ、蓋をして中火で加熱する(3～5分)。
- ⑤ あさりの口が開いたら、ねぎを加えて火を止める。



### ツナとカリフラワーの梅マヨネーズ和え

1人分110kcal 食塩相当量0.7g

#### 材料(2人分)

ツナ缶 …… 30g 練り梅 …… 10g  
カリフラワー …… 100g A マヨネーズ …… 大1/2  
白菜 …… 1枚(60g) 食塩 …… 少々(0.2g)  
スイートコーン缶 …… 大1

#### 作り方

- ① カリフラワーは一口大に切り、茹でる。
- ② 白菜は細切りにして茹で、軽く絞る。
- ③ ツナ缶とコーンと①②を合わせ、調味料Aで味付ける。



### 菜の花と豆腐のすまし汁

1人分30kcal 食塩相当量1.0g

#### 材料(2人分)

菜の花 …… 50g 食塩 …… 少々(1.0g)  
絹豆腐 …… 1/6丁 A 薄口しょうゆ …… 小2/3  
混合だし汁 …… 1 1/2カップ

#### 作り方

- ① 菜の花は、軸の固いところを落とし、さっと茹でておく。
- ② Aですまし汁を作り、絹豆腐を一口大にカットしながら加える。
- ③ 器に①を盛り、その上からすまし汁を注ぐ。



### いちご雛

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

いちご(M) …… 4つ チョコペン …… 1本

#### 作り方

- ① いちごの頭を斜めにカットする。
- ② ピックを頭にさす。
- ③ チョコペンを湯せんで柔らかくし、カットした部分に顔をかく。



春はお祝いのイベントが多い季節です。カップ寿司は、上に飾る具材を、チーズやハム・焼き穴子など、他にもいろいろ準備して、各自で盛り付けをすれば、特別な日が盛り上がりそうです。ワイングラスを使うなどしても、おしゃれに演出できます。

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