



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 33

～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。



お酒落な気分で さつま芋ごはん

- さつま芋ごはん【主食】
- 鶏肉と鮭のグリルきのこソース【主菜】
- 高野豆腐とれんこんの含め煮【副菜】
- ひじきと小松菜の和え物【副菜】
- とろろ汁【汁物】りんご【デザート】

585 kcal たんぱく質 **25g** 脂質 **15g** 炭水化物 **90g** 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 33 お酒落な気分でさつま芋ごはん



さつま芋ごはん

1人分275kcal 食塩相当量0.2g

材料(2人分)

精白米 …… 140g 酒 …… 小1
さつま芋 …… 40g 食塩 …… 少々(0.4g)
水 …… 210ml 黒ごま …… 少々

作り方

- ①さつま芋は皮をむき、1cmの角切りにして洗米した米と水、酒、食塩を入れ30分浸漬して炊く。
- ②ごはんを型抜きして上に黒ごまを乗せる。



鶏肉と鮭のグリルきのこソース

1人分170kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

鶏肉むね20g …… 2 [きのこソース]
鮭30g …… 2 エノキ …… 1/5袋
食塩 …… 少々(0.4g) 生いたけ …… 1枚
A 白コショウ …… 少々 バター …… 小1
酒 …… 小1 玉ねぎ …… 5g
小麦粉 …… 小2 濃口しょうゆ …… 小1
油 …… 小1 さとう …… 小1/3
サラダ菜 …… 10g 練りからし …… 2g
ラデュシュ …… 5g B サラダ油 …… 小1 1/2
酒 …… 小1
酢 …… 小1

作り方

- ①鶏肉と鮭にそれぞれAを振り、小麦粉を付けフライパンに油を入れ焼く。
- ②きのこソースを作る。えのき、生いたけは1cmの長さに切る。
- ③玉ねぎはすりおろす。Bを混ぜ合わせておく。
- ④②をバターで炒め、③を入れてさっとひと煮立ちさせる。
- ⑤器にサラダ菜を敷き、ラデュシュを乗せ鶏肉と鮭を盛り、きのこソースをかける。



りんご

1人分10kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) りんご …… 1/5個



高野豆腐とれんこんの含め煮

1人分55kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

高野豆腐 …… 1/2個 混合だし汁 …… 適量
れんこん …… 40g 酒 …… 小1
人参 …… 10g みりん …… 小1/2
いんげん …… 10g さとう …… 小2/3
薄口しょうゆ …… 小1
食塩 …… 少々(0.4g)

作り方

- ①高野はさっと水に浸し、水気を切る。
- ②鍋にAを入れ、溶けたとこに①を入れ約20分弱火で煮る。
- ③なべから高野を取り出し残りの煮汁でれんこん、人参、いんげんを煮る。



ひじきと小松菜の和え物

1人分35kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

干しひじき …… 6g 混合だし汁 …… 小1
切干大根 …… 10g A さとう …… 小1 1/3
小松菜 …… 40g 濃口しょうゆ …… 小1
油 …… 少々(1g)

作り方

- ①干しひじき、切干大根をそれぞれ水に戻し、干しひじきを油で炒めておく。
- ②切干大根はしんなりしたら5cmの長さに切りさつと茹で、かるく絞っておく。
- ③小松菜は茹で、3cmの長さに切っておく。
- ④①②③をAで和える。



とろろ汁

1人分40kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

長芋 …… 80g 混合だし汁 …… 1カップ
ねぎ …… 12g みそ …… 12g
ゆず …… 少々

作り方

- ①長いもは皮をとり、ボールに入れておく。
- ②ねぎは小口切り、ゆずは皮の部分をつくむき千切りにしておく。長いもはすりおろす。
- ③混合だしを沸騰させ味噌を入れ溶かしておく。その中にすりおろした長いもを円を描くように入れる。その後、ねぎを入れて火をとめる。
- ④器に盛りゆずの千切りをのせる。

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