



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 36

～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。



## 旬の鱈を使って

ごはん【主食】 鱈のかぶら蒸し【主菜】  
 里芋と厚揚げの炒め煮【副菜】  
 甘酢和え【副菜】  
 大根とわかめのみそ汁【汁物】  
 りんご【デザート】

590  
kcal

たんぱく質  
23g

脂質  
7g

炭水化物  
100g

食塩相当量  
2.9g

※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 36

### 旬の鱈を使って



#### ごはん

1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん …………… 300g



#### 大根とわかめのみそ汁

1人分20kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

大根 …………… 60g 混合だし汁 …… 1/2カップ  
 乾燥わかめ …………… 1g みそ …………… 小2  
 細ねぎ …………… 1本



#### 里芋と厚揚げの炒め煮

1人分110kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

皮むき里芋 …… 大1個 混合だし汁 …… 適量  
 厚揚げ …………… 70g みりん …………… 小1  
 さやいんげん …… 2本 A さとう …………… 小2  
 ごま油 …………… 小1 濃口しょうゆ …… 小1

作り方

- ①里芋、厚揚げを切る。
- ②さやいんげんは茹でて切る。
- ③鍋にごま油をいれ里芋をいため厚揚げとAを入れ煮る。
- ④最後にさやいんげんを入れる。



#### りんご

1人分10kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) りんご(皮つき) …… 1/5切



#### 鱈のかぶら蒸し

1人分180kcal 食塩相当量1.1g

材料(2人分)

生鱈50g …………… 2切 卵白 …………… 1/3個  
 食塩 …… 少々(0.2g) 食塩 …… 少々(0.4g)  
 A 日本酒 …………… 小1 混合だし汁 …… 1/2カップ  
 ゆりね …………… 10片 食塩 …… ひとつまみ(1.2g)  
 かぶら …………… 100g B 濃口しょうゆ …… 小1/6  
 人参 …………… 10g みりん …………… 小1  
 きくらげ乾 …… 小1/2枚 片栗粉 …… 小1/2  
 ぎんなん(缶) …… 6粒 C 水 …………… 大1  
 春菊 …………… 1/5袋

作り方

- ①鱈にAを振って器に入れておく。
- ②ゆりねはさっと茹でておく。
- ③かぶらは皮をむき、おろし金ですりおろす。軽く水をきっておく。
- ④人参千切り、きくらげは水に戻し千切りにする。
- ⑤卵白は固く泡立て、食塩をいれ軽く混ぜ②③④ぎんなんを入れ①の鱈にかける。
- ⑥⑤を蒸し器で7分蒸す。
- ⑦B④を鍋に入れ点火する。混ぜながら濃度がついたら出来上がりです。
- ⑧⑦を⑥にかける。
- ⑨茹でた春菊をかざる。



#### 甘酢和え

1人分20kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

キャベツ …………… 40g さとう …………… 小1強  
 きゅうり …………… 1/3本 酢 …………… 小2  
 人参 …………… 10g 生姜 …… 少々(2g)  
 食塩 …… 少々(0.6g)

作り方

- ①キャベツ、きゅうり、人参を千切りにし食塩を混ぜ10分おく。
- ②①を軽くもみさとう、酢、生姜を入れて和える。



#### ひとくちメモ

鱈は今は旬です。鮮度が大切!!特に蒸し料理は鮮度が一番で新鮮であればあるほど旨みも生かされ、おいしくいただけます。もう一つは食べる時間を逆算して出来上がりを頂くようにしましょう。

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