



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 38

～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。



“ハレ”の日の献立に
作ってみてはいかが…

飾りずし [主食] そら豆のマヨネーズ和え [副菜]
三つ葉とゆばのすまし汁 [汁物]
フルーツ [デザート]

535 kcal たんぱく質 **28g** 脂質 **11g** 炭水化物 **82g** 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 38

“ハレ”の日の献立に作ってみてはいかが…



飾りずし

1人分425kcal 食塩相当量1.6g

材料(2人分)

米 …………… 140g	干しいたけ(乾) …… 2枚
水 …………… 210ml	さとう …………… 小1
出し昆布 …… 5cm角1枚	薄口しょうゆ …… 小1/3
米酢 …………… 大1 1/2	煮干しだし汁 …… 適量
砂糖 …………… 大1 1/2	卵 …………… 2/3個
食塩 …………… 小1/5	さとう …………… 小1/3
焼あなご …… 1/2本	食塩 …………… ひとつまみ
イクラ …………… 7g	油 …………… 小1/2
無頭えび …… 4尾	木の芽 …………… 2枚
	味付けのり …… 2枚

作り方

- ①米は洗ってザルにあげる。炊飯器に米と分量の水、出し昆布を入れ20分置きスイッチを入れる。
- ②あなごは5mm幅で斜めに細長く切る。
- ③鍋にえびとAを入れ5分煮て皮をとり、えびの背中に包丁を入れ2枚にスライスする。
- ④干しいたけは水に浸けて戻しておく。柔らかくなったら、しいたけだけを取り出し洗う。戻し汁はこしてBと合わせ、干しいたけをいれ弱火で煮含める。
- ⑤卵を溶きほぐしCを入れ金糸卵を焼く。
- ⑥味付けのりを調理ばさみで細く切っておく。
- ⑦皿に酢飯を中央を高く盛りあなご、えび、しいたけ、金糸卵、イクラを放射状に盛り中央に木の芽、味付けのりを乗せる。



ポイント
・錦糸卵は薄く、焦げないように気を付けて焼きましょう。



ひとくちまめ
春は入学、お花見などお祝いごとや嬉しいことが多くありますね。明るい日差しにこころもふんわり軽くなります。そんな時に是非どうぞ。メニューもはまぐりの吸い物に変えたり、結び三つ葉にするとよりお祝いになりますね。



そら豆のマヨネーズ和え

1人分80kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

そら豆 …………… 4粒	梅びしお …… 大2/3
ツナ缶ライト油漬 …… 20g	マヨネーズ …… 小1/2
もやし …………… 60g	食塩 …… 少々(0.2g)
キャベツ …………… 大1枚	こしょう …… 少々
スイートコーン缶(ホール) …… 20g	

作り方

- ①そら豆は皮に切れ目を入れて沸騰した中で茹でる。
- ②もやしを茹でてざく切りにして軽く絞っておく。キャベツは5mm巾の短冊切りにして茹でる。
- ③スイートコーン缶はザルに出して水分を切っておく。
- ④Aの材料で和える。



三つ葉と湯葉のすまし汁

1人分15kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

三つ葉 …………… 葉2枚	食塩 …… 少々(0.3g)
湯葉 …………… 2g	濃口しょうゆ …… 小1/2
	混合だし …… 1 1/2カップ

作り方

- ①三つ葉と湯葉はお椀に入れておく。
- ②鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせお椀に入れる。



フルーツ(いちご)

1人分15kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) いちご …………… 4粒

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、星島しげ子准教授