



\くらしき作陽大学/ 500kcal台の バランスメニュー

～毎日の家庭料理が健康をつくる～

39

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。



山野からの贈りもの

豆ごはん【主食】
手作りがんも【主菜】
茶碗蒸し【副菜】 沢煮椀【汁物】

590
kcal

たんぱく質
25g

脂質
17.8g

炭水化物
75.5g

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 39

山野からの贈りもの



豆ごはん

1人分265kcal 食塩相当量0.2g

材料(2人分)

米 …… 140g 日本酒 …… 少々(0.5g)
水 …… 210ml 昆布 …… 1g
グリーンピース …… 20粒 食塩 …… 少々(0.4g)

作り方

①洗米してAを入れグリーンピースを混ぜながら入れ
30分浸漬し炊飯する。



手作りがんも

1人分180kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

木綿豆腐 …… 1/2丁 揚げ油(揚サラダ油) …… 適量
鶏ひき肉 …… 60g 食塩 …… 少々(0.8g)
ねぎ …… 中2本 混合だし …… 大3
人参 …… 中1/10本 濃口しょうゆ …… 小1
きくらげ(乾) …… 大2枚 みりん …… 小1/3
生姜 …… 6g 生姜 …… 2g
小麦粉 …… 大1 大根 …… 80g
卵 …… 1/2個 木の芽 …… 2枚
くこの実 …… 2粒

作り方

①木綿豆腐はしっかり水切りをしてすりつぶす。
②ねぎは小口切り、人参はせん切り、きくらげは水に
戻して短いせん切りにする。
③すり鉢に水切りをした木綿豆腐を入れて細かくすり
つぶす。②を加えて卵、塩を加えてよく混ぜて、4等
分する。
④③に小麦粉を薄くまぶして、170℃の油で表面が
きつね色になるまで揚げる。
⑤器に④を2個とおろし大根、木の芽、水戻したくこ
の実を盛る。
⑥鍋にAを入れ煮立たせ、最後に生姜を加える。
⑦⑤に⑥を注ぐ。



茶碗蒸し

1人分55kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

卵 …… M1個 ゆり根 …… 8片
混合だし …… 1/2カップと大3 生しいたけ …… 中1枚
食塩 …… 少々(0.4g) 濃口しょうゆ …… 小1/2
薄口しょうゆ …… 小1 みりん …… 小1/3
ほうれん草 …… 1株

作り方

①卵を割りほぐしてAの調味料を加える。
②ゆり根はさっと茹でる(少し透明になる程度)。
③生しいたけは3mm程度にスライスしてBでさっと煮る。
④①に③④を入れほうれん草を加える。
⑤沸騰した蒸し器に④を入れ中火で1～2分、弱火で
約8分前後蒸す。

ポイント 蒸しあがりを確認しましょう。竹串で
茶碗蒸しの中央を差してみて、卵液
が出なければ出来上がりです。



沢煮椀

1人分90kcal 食塩相当量1.1g

材料(2人分)

豚肩(脂身なし)肉 …… 16g 三つ葉 …… 5枚
新ごぼう …… 中1/8本(20g) 薄口しょうゆ …… 小1
茹で筍 …… 小1/8本(20g) 食塩 …… 少々(0.4g)
人参 …… 中1/10本 こしょう …… 少々
えのきたけ …… 1/5袋 混合だし …… 1 1/2カップ
ぶなしめじ …… 1/5袋

作り方

①ごぼうは細いせん切り、筍は短冊切り、人参はせん
切りにする。えのきたけとしめじは石つきを取りほ
ぐして、三つ葉はざく切りにしておく。
②鍋に豚肉を入れ弱火で炒めるように混ぜごぼう、筍、
だし汁を加え、ごぼうが柔らかくなるまで中火で煮る。
③Aで味付けをして最後に三つ葉を散らす。

ポイント キノコ類は洗わず、いしづきを取って
汚れがあれば拭く程度でOKです。

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、星島しげ子准教授