



\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～

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。



いつものご飯もワンプレート
にすれば華やかに

玄米ごはん【主食】 千草焼き【主菜】
キャベツのゆかり和え【副菜】 小松菜のからし和え【副菜】
牛肉とピーマンの炒め物【副菜】
あさりの味噌汁【汁物】 キウイフルーツ【デザート】

540
kcal

たんぱく質
24g

脂質
16g

炭水化物
72g

食塩相当量
2.7g

※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 **Y2**

いつものご飯もワンプレートにすれば華やかに



玄米ごはん

1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

米 …………… 120g 水 …………… 210ml
玄米 …………… 20g

作り方

①玄米は前日に浸漬しておく。当日米と共に洗米して30分以上浸漬して炊飯する。



千草焼き

1人分145kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

卵 …………… L2個 さとう …………… 小1
干しいたけ …… 中1枚 濃口しょうゆ …… 小1
細ねぎ …………… 3本 日本酒 …………… 小1/2
人参 …………… 中1/7本 混合だし …… 1/2カップ
サラダ油 …… 小1/2 サラダ油 …… 小2
さやえんどう …… 4さや

【付け合わせ】

キャベツ …………… 130g ゆかり粉 …… 少々(0.3g)
食塩 …………… 少々(0.2g)

作り方

①干しいたけは水で戻し短いせん切りにする。
②ねぎは小口切り、人参はせん切りにする。
③さやえんどうは筋をとり熱湯でさっと茹でる。
④フライパンに油を引き、しいたけ、人参を入れ焦がさないように炒めAを加え味を調える。最後にねぎを加え手早く混ぜ冷ましておく。
⑤卵を溶きほぐし冷ました④を加える。
⑥卵焼き器に油を引き⑤を入れ、ゆっくり混ぜフライ返しで返したり、押さえたりしながら焼く。
⑦⑥を切り、盛りつけた後さやえんどうを飾る。
【付け合わせ】
①キャベツをせん切りにして、分量の塩を振り5分おく。軽く絞って、ゆかり粉を混ぜ卵焼きの付け合わせとして盛る。



キウイフルーツ

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

キウイフルーツ …… 1/2個



あさりの味噌汁

1人分15kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

あさり(殻つき) …… 12個 味噌 …………… 小1
ねぎ …………… 細1/3本 混合だし …… 1 1/2カップ

作り方

①砂出したあさりを洗う。
②鍋に混合だし汁を入れ沸騰させた中にあさりを加える。
③貝が開いたら味噌を入れ味を見て火を止める。
④小口切りにしたねぎを散らす。



牛肉とピーマンの炒め物

1人分100kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

牛(肩)肉 …………… 60g トウバンジャン …… 0.6g
ピーマン …………… 中3個 濃口しょうゆ …… 小1
きくらげ(乾) …… 1枚 日本酒 …………… 小1強
油 …………… 小1/2 みりん …………… 小1/2

作り方

①ピーマンは4cmの長さで太めのせん切り、きくらげは水で戻し、4cm長さのせん切りにする。
②牛肉に酒を振っておく。
③中華鍋に油を引き②を入れ焦げないように炒め、少し色が変わったとききくらげ、ピーマンとAを入れてさっと混ぜ合わせる。



・太さ、大きさを揃えると火の通り方も見た目も良いです。



小松菜のからし和え

1人分10kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

小松菜 …… 1/2袋(100g) 練りからし …… 小1/3
えのきたけ …… 1/3袋 濃口しょうゆ …… 小1 1/3
混合だし …………… 小1

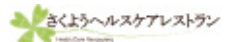
作り方

①小松菜とえのきたけは4cmの長さに切り茹でる。
②Aを調合した中に①を入れ混ぜる。



食器やランチョンマット、型ぬき、添えものなど見た目を変えることで、いつもと違って見えます。見た目「ごちそう力」がプラスされます。雰囲気も華や心のごちそうにつながるのでは？

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