



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー ²⁸

～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。



魚嫌いも一工夫で大喜び

- ごはん【主食】
- 揚げサバのカラフルソース【主菜】
- ひじきの煮物【副菜】
- ささみとしめじの清まし汁【汁物】
- 梨【デザート】

575 kcal たんぱく質 **24g** 脂質 **17g** 炭水化物 **80g** 食塩相当量 **3.0g**

※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 ²⁸

魚嫌いも一工夫で大喜び



ごはん

1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん …………… 300g



ひじきの煮物

1人分30kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

干しひじき …………… 6g 濃口しょうゆ …… 大1/2
 つきこんにゃく …… 40g A さとう …………… 小1強
 れんこん …………… 40g みりん …………… 小1
 人参 …………… 1/5本 いりこかつおだし …… 適量
 グリーンピース …… 8g ごま油 …………… 小1/2

作り方

- ①干しひじきは水に浸ける。
- ②つきこんにゃくはさっと茹でる。
- ③れんこんは3mmの薄切り、人参は短冊切りにする。
- ④鍋にいりこかつおだし適量を入れAと①②を入れ10分煮る。その後③とごま油を入れる。煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ⑤器に盛る。



揚げサバのカラフルソース

1人分250kcal 食塩相当量1.7g

材料(2人分)

まさば60g …………… 2切 レーズン …………… 10g
 濃口しょうゆ …… 小1 B オイルフレンドリング …… 大2
 片栗粉 …………… 大1 A さとう …………… 小1強
 揚げ油 …………… 適量 酢 …………… 小1/2
 トマト …………… 中1/3個 レタス …………… 4枚
 パセリ …… 少々(0.6g) レモン …………… 1/4個
 玉ねぎ …………… 中1/4個

作り方

- ①さばを濃口しょうゆに5分間漬け込む。
- ②片栗粉をつけ約7分揚げる。
- ③トマトは薄くスライスし種を取る。パセリはみじん切り、玉ねぎは薄切りにして水にさらし水気を切る。レーズンはさっと茹で荒いみじん切りにする。
- ④③にAを入れ和えておく。
- ⑤器にレタスを敷き④をかけ、揚げさばを置きレモンを添える。



梨

1人分25kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) 梨 …………… 1/2個



ささみとしめじの清まし汁

1人分20kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

ささみ …………… 1本 食塩 …………… 1g
 ぶなしめじ …… 1/3パック 薄口しょうゆ …… 小1/2
 みつ葉 …………… 4枚 いりこかつおだし …… 1 1/2カップ

作り方

- ①ささみはそぎ切りにする。ぶなしめじは石づきを取り株をばらす。
- ②鍋にだし汁をいれ沸騰したら①と食塩・薄口しょうゆを入れ火を止める。
- ③器によそいみつ葉を浮かせる。



鯖には身体によい脂肪が含まれています。それはDHAやEPAです。健康によく、体脂肪になりにくい、血液サラサラ効果、生活習慣病予防効果、神経細胞を活性化させ記憶力や学習能力向上効果、一家に強力な味方です。

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、佐々木妙子講師