



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー <sup>29</sup>

～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。



## 寒さに負けない 暖かメニュー

- ごはん【主食】
- ぶり白菜の味噌鍋【主菜】
- 茶碗蒸し【副菜】
- ほうれん草としめじの柚子風味【副菜】
- りんご【デザート】

**580 kcal** たんぱく質 **20g** 脂質 **13g** 炭水化物 **95g** 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 <sup>29</sup>

## 寒さに負けない暖かメニュー



### ごはん

1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん …………… 300g



### ぶり白菜の味噌鍋

1人分220kcal 食塩相当量1.3g

材料(2人分)

ぶり25g …………… 4切  
酒 …………… 小1  
白菜 …………… 6枚  
油揚げ …………… 1/8枚  
水菜 …………… 20g  
みりん …………… 小2  
味噌 …………… 大1  
昆布だし …… 1/2カップ  
濃口しょうゆ …… 小1/3

作り方

- ①ぶりに酒をふっておく。
- ②白菜はざく切り、水菜は5cmに切り、油揚げは長さ3cm、幅0.5cmに切る。
- ③土鍋にAを入れ沸騰した中に白菜・油揚げ・ぶりを入れる。
- ④ふたをして中火で煮る。沸騰したら水菜を入れ火を止める。

### アレンジメニュー提案

食材は同じでも味付けを変えて昆布だしでしゃぶしゃぶはどうですか。  
たれ：ポン酢、ごまだれ  
薬味：ねぎ、もみじおろし、おろし大根、ねりごま



### りんご

1人分25kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) りんご …………… 1/4個



### 茶碗蒸し

1人分65kcal 食塩相当量1.2g

材料(2人分)

卵 …………… 60g  
薄口しょうゆ …… 小1/3  
塩 …………… 少々(1g)  
昆布だし …………… 1カップ  
ささみ …………… 小1本  
冷凍むぎえび …… 10g  
薄口しょうゆ …… 1/2  
みりん …………… 1/2  
昆布だし …… 60ml  
酒 …………… 少々(1g)  
生しいたけ …… 1枚  
みつ葉 …………… 2枚

作り方

- ①卵をほぐす。Aと昆布だしをあわせておく。
- ②ささみは筋を取りそぎ切りにする。えびとともにBで煮る。
- ③生しいたけは薄切りにしておく。
- ④器に②③を入れ①の液を流し込み上にみつ葉を浮かせる。
- ⑤沸騰した蒸し器に④を入れ、最初強火で表面が白く幕を張ったら弱火にして9分程度蒸す。

### ポイント

・蒸しあがりは竹串をさして卵液が出なければ出来上がりです。



### ほうれん草としめじの柚子風味

1人分20kcal 食塩相当量0.2g

材料(2人分)

ほうれん草 …… 1/2袋  
しめじ …… 1/2パック  
人参 …… 1/5本  
昆布だし …… 大1  
ゆず果汁 …… 小1  
濃口しょうゆ …… 小1/2  
酢 …… 小1/2  
ゆず皮 …… 少々

作り方

- ①ほうれん草は茹でて5cmに切る。
- ②人参は短冊に切り、しめじは石づきを取り、ほぐして茹でる。
- ③①②をAで和える。

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