



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 30

～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 冬の一汁三菜メニュー

- ごはん【主食】
- 金目鯛のグリル バターぽん酢ソース【主菜】
- きんぴらごぼう【副菜】
- ポテトサラダ【副菜】
- 春菊とえのきの清し汁【汁物】
- ゆず茶ゼリー【デザート】

**570 kcal** たんぱく質 **20g** 脂質 **13g** 炭水化物 **95g** 食塩相当量 **2.9g**

※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 30 寒さに負けない 冬の一汁三菜メニュー



### ごはん

1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん ..... 300g



### 金目鯛のグリル バターぽん酢ソース

1人分145kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

金目鯛60g ..... 2切 有塩バター ..... 小2  
食塩 ..... 少々(0.4g) A ぽん酢 ..... 大1/2  
白ワイン ..... 小1 白ワイン ..... 大1  
大根 ..... 2cm(80g) レタス ..... 1枚  
薄口しょうゆ ..... 小1/3 サラダ水菜 ..... 1/4束  
プチトマト ..... 4個

作り方

- ①金目鯛に塩をふり、10分程度おく。
- ②大根は0.5cm厚さの輪切りにし、シリコンスチーマーに入れ、電子レンジ(500W)で1分半加熱する。フライパンに大根を入れ、焼き色がつく程度に両面を焼き、しょうゆを鍋肌に落として軽く焦がし、風味が出たところで大根とからめる。
- ③金目鯛は、フライパンで皮目から強火で3～5分焼く。焼き色がついたら裏返し、白ワインを入れて蓋をし、弱火で5～8分蒸し焼きにする。
- ④Aの材料を全てフライパンで加熱し、さっと火を通してソースを作る。
- ⑤付け合わせの野菜は食べやすい大きさに切り盛り付ける。大根をひいた上に金目鯛をおき、ソースをかける。



### 春菊とえのきの清し汁

1人分10kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

春菊 ..... 1株(40g) 薄口しょうゆ ..... 小1/2  
えのきだけ ..... 1/3袋 だし汁 ..... 1 1/2カップ  
食塩 ..... ひとつまみ(1g)



冬は手軽な鍋料理が続きますが、時間が許す時にはバランスの良い一汁三菜の献立を取り入れてください。



### きんぴらごぼう

1人分50kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

ごぼう ..... 中1/2本(80g) だし汁 ..... 1/4カップ  
人参 ..... 1/8本(20g) さとう ..... 小2/3  
糸こんにゃく ..... 30g A みりん ..... 小1/2  
青ピーマン ..... 1/2個 濃口しょうゆ ..... 大2/3  
油 ..... 小1/2 七味唐辛子 ..... 少々

作り方

- ①ごぼうはささがき、人参・ピーマンはせん切り、糸こんにゃくは一口大にカットしておく。
- ②鍋に油をひき、ピーマンをさっと炒め、取り出しておく。
- ③ごぼうと糸こんにゃくを炒め、だし汁を加えて煮る(約10分)。その後人参を入れ、火が通ったところでAの調味料を上から順に加えていく。
- ④火を止めた後、最後に②のピーマンを加える。



少し冷ました後にもう一度温めると、よく味が染みたまきんぴらができます。



### ポテトサラダ

1人分60kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

じゃがいも ..... 1個(100g) A 加リーハーブソース ..... 大1  
きゅうり ..... 1/3本 穀物酢 ..... 小1/2  
りんご ..... 1/8個 食塩 ..... 少々(0.4g)  
こしょう ..... 少々

作り方

- ①じゃがいもは一口大にカットし、茹でて軽くつぶしておく。
- ②きゅうりは輪切り、りんごは皮のついたまままちょうに切る。
- ③①と②を合わせ、Aで和える。



### ゆず茶ゼリー

1人分55kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

ゆず茶 ..... 大2 ゼラチン ..... 小1(3g)  
さとう ..... 大1 水 ..... 大2  
水 ..... 120ml

作り方

- ①ゼラチンは水(大2)でふやかしておく。
- ②鍋に水を沸かし、ゆず茶とさとうを加え、火を止める。
- ③②に①を加え余熱で溶かし、器に入れ冷やし固める。

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