



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。



和食の後に
 絶品のスイーツはいかが

麦ごはん【主食】 鯖の塩焼き【主菜】
 ごぼうの梅肉和え【副菜】
 キャベツの甘酢和え【副菜】 ひじき煮【副菜】
 茶わんむし【副菜】 抹茶ムース【デザート】

550 kcal たんぱく質 28g 脂質 12g 炭水化物 90g 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 44 和食の後に絶品のスイーツはいかが

主食 麦ごはん 1人分240kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)
 米……120g 押し麦……20g 水……210ml

作り方
 ①押し麦は前日に浸漬、当日お米と一緒に混ぜ炊飯。

主菜 鯖の塩焼き 1人分130kcal 食塩相当量1.3g

材料(2人分)
 鯖60g……2切れ [ごぼうの梅肉和え]
 食塩……少々(0.6g) ごぼう……30g
 レモン……2切れ みりん……少々(1g)
 青じそ……2枚 A濃口しょうゆ……少々(0.4g)
 [添え野菜] 梅干し……2g
 玉ねぎ……中1/3個
 ミニトマト……4個

作り方
 ①鯖に食塩を振り、焼く。
 ②玉ねぎはくし形に切り、シリコンスチーマーに入れ、電子レンジ500Wで3分かける。トマトに竹串で穴をあけ同様に3分かける。
 ③ごぼうは3cm長さの拍子切りにし酢水にさらし茹でる。
 ④ざく切りにした梅干しをAと混ぜ③と和える。

ポイント・添え野菜は季節の野菜を使って素材のおいしさを味わいましょう。

副菜 茶わんむし 1人分30kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)
 生しいたけ……1枚 混合だし汁……90ml
 かまぼこ……薄切り4枚 A薄口しょうゆ……小1/2
 みつ葉……2枚 Bみりん……小1/3
 卵……30g

作り方
 ①卵を溶いてAを加え裏ごしをする。
 ②生しいたけ、かまぼこは薄切りにして茶わん蒸し器に入れ、①を注ぎみつ葉を浮かせる。
 ③②にふたをし、蒸し器に入れ沸騰し表面に白い膜が出来るまでは強火、その後弱火にして約15分蒸す。

ポイント・竹串を刺して卵液が出てこなければ出来上がり。

副菜 ひじき煮 1人分40kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)
 干しひじき……10g 濃口しょうゆ……大1/2
 人参……中1/3本 Aみりん……小1
 さやいんげん……2本 さとう……小1強
 サラダ油……小1/2 混合だし汁……適量

作り方
 ①ひじきは水に戻し、ザルに上げ水を切る。
 ②人参はマッチ棒状に切る。さやいんげんは茹でて斜めに切る。
 ③鍋にサラダ油を入れ、熱した中にひじきを入れ炒める。その中に混合だし汁を加え沸騰させAを加え煮汁が無くなるまで煮る。
 ④器に盛りさやいんげんを乗せる。

ポイント・煮つめることでひじきの味がしつかりつきます。

副菜 キャベツの甘酢和え 1人分35kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)
 キャベツ……80g 薄口しょうゆ……小1/2
 もやし……60g A酢……小2
 さくらえび……3g さとう……小2
 食塩……少々(0.2g)

作り方
 ①キャベツは短冊切り、もやしはざく切りにして茹でる。
 ②さくらえびをAに加えて、味をなじませておく。
 ③②に①を加え和える。
 ④器に盛る

デザート 抹茶ムース 1人分75kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)
 Aゼラチン……2g 生クリーム……大4
 B水……大2 ゆであずき……10g
 C抹茶……1g みかん缶詰……2個
 さとう……大1 ミント葉……2枚
 低脂肪牛乳……大4

作り方
 ①Aを合わせふやかしておく。
 ②Bを合わせて沸騰前に火をとめる。
 ③生クリームを角が立つ前程度に泡立てる。
 ④①を弱火で溶かし、溶けたところに②を加え、ゆっくり混ぜながら体温程度に冷ます。(抹茶が沈殿しないように)
 ⑤④に③を加え切るように混ぜカップに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
 ⑥上にゆであずき、ミント、みかんを飾る。

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、星島しげ子准教授