



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 47

～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。



魚を使って “さっぱりフレンチ”

ごはん【主食】 アジのエスカベッシュ【主菜】
ツナと切干大根のサラダ【副菜】
豆とトマトのスープ【汁菜】
ヨーグルトとフレッシュフルーツ【デザート】

580
kcal

たんぱく質
25g

脂質
19g

炭水化物
82g

食塩相当量
2.4g

※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 47

魚を使って“さっぱりフレンチ”



ごはん

1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん…………… 300g



豆とトマトのスープ

1人分50kcal 食塩相当量1.1g

材料(2人分)

大豆水煮…………… 20g	コンソメ…………… 1.6g
ベーコン…………… 10g	水…………… 1 1/4カップ
玉ねぎ…………… 30g	食塩… 少々(0.6g)
ホール缶トマト… 60g	黒こしょう…………… 少々
にんにく… 少々(0.4g)	イタリアンパセリ… 少々

作り方

- ①ベーコン、玉ねぎは1cmの角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にベーコンを入れ弱火で炒め、にんにくを入れ香りが出たら玉ねぎを加えさらに炒め透明になったら水とホール缶トマト、大豆水煮を加える。
- ③②にAを加えて味を調える。
- ④器に盛り、イタリアンパセリを浮かせる。



ツナと切干大根のサラダ

1人分60kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

切干大根…………… 10g	ツナ缶ライト油漬… 20g
キャベツ…………… 30g	ハーブマヨネーズ… 大1
人参…………… 20g	食塩… 少々(0.2g)
玉ねぎ…………… 20g	濃口しょうゆ… 小1/3

作り方

- ①切干大根は水に戻して、さっと茹でる。冷めたらしっかり絞ってざく切りしておく。
- ②キャベツは太めのせん切り、人参は細いせん切りにし、玉ねぎは薄切りして水にさらしザルにあけておく。
- ③Aにツナ缶①②を加えて和える。
- ④器に盛る



アジのエスカベッシュ

1人分190kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

アジ20g…………… 10切れ	ワインビネガー… 大1 1/3
こしょう…………… 少々	レモン汁…………… 大1弱
小麦粉…………… 4g	オリーブ油… 小2/3
揚げ油…………… 適量	濃口しょうゆ… 小1 1/2
玉ねぎ…………… 小1 1/4個	みりん…………… 大1/2
赤ピーマン…………… 40g	さとう…………… 小1弱
黄ピーマン…………… 40g	レーズン…………… 14粒
サラダ菜…………… 40g	
長ねぎ…………… 14g	

作り方

- ①玉ねぎ、赤・黄ピーマンは1cm角切りにしてシリコンスチーマーに入れ電子レンジ500wで1分30秒かける。
- ②レーズンは茹でてみじん切りにしておく。
- ③長ねぎは縦に包丁を入れ、丸まってくる方をまな板に伏せるようにしてせん切りにする。
- ④Aの調味料をボールに入れ②を加え混ぜ合わせる。
- ⑤④を2等分して一方に①を加える。
- ⑥アジにこしょうを振り小麦粉をはたき、180℃の油できつね色に揚げる。Aの残り1/2に入れる。
- ⑦皿にサラダ菜を敷き、⑥を盛り⑤を上からかける。最後に白髪ねぎを盛る。

ポイント

・魚の匂いが気になる方はこしょうを多めにするとよいでしょう。また、揚げたてをAにからめると魚の匂いも気にならなくなります。



ヨーグルトとフレッシュフルーツ

1人分40kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

プレーンヨーグルト… 60g	ブルーベリー…………… 20g
さとう…………… 小1	ミント葉…………… 2枚

作り方

- ①ヨーグルトにさとうを加えておく。
- ②ブルーベリーを2粒残してカップの底に入れ、その上から①を入れブルーベリー2粒とミントを飾る。

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