



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー ⁵⁰

～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。



和を楽しみましょう

- 山菜炊き込みおこわ [主食]
- ぶり照り焼き [主菜]
- 白和え [副菜]
- 干しえびのおろし和え [副菜]
- わかめの赤だし [汁物]
- フルーツ(りんご) [デザート]

570 kcal たんぱく質 **27g** 脂質 **16g** 炭水化物 **78g** 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 ⁵⁰

和を楽しみましょう

山菜炊き込みおこわ
主食 1人分250kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

もち米……………120g 食塩……………1g
精白米……………20g 水……………210ml
山菜(水煮)………40g

作り方

①もち米、精白米を混ぜ洗米する。分量の水、食塩、山菜を加え30分浸漬しその後炊飯する。

ぶり照り焼き
主菜 1人分165kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

ぶり60g……………2切 ラディッシュ……………2個
みりん……………小2/3 葉……………2個分
濃口しょうゆ………小1

作り方

①ぶりを魚焼きで約7分焼く。
②Aのたれをつけ再度照りが付く程度に焼く。
③ラディッシュを飾り切りにして、葉も飾りとする。
④器に葉、ラディッシュ、ぶりを盛りたれの残りをかける。

白和え
副菜 1人分80kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

ほうれん草……………40g 絹豆腐……………60g
小松菜……………60g みそ……………大1
人参……………10g A すりごま……………小1
こんにゃく……………20g さとう……………小2

作り方

①豆腐はざく切りにしてキッチンペーパーで水分をとる。
②ほうれん草と小松菜は茹でて、2cmの長さに切る。人参は太目のせん切りにして茹でる。こんにゃくは細い短冊切りにし同様に茹でる。
③すり鉢に①とAを加えすりこぎで擦る。よく擦れたところに②を加えて和える。
④器に盛る。

干しえびのおろし和え
副菜 1人分45kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

干しえび……………10g 米酢……………小2
大根……………160g さとう……………小1強
きゅうり……………20g A 薄口しょうゆ…小2/3
セロリー……………10g 食塩……………少々(0.2g)
ゆず皮(すりおろし)…少々

作り方

①Aに干しえびを浸けておく
②大根はすりおろしておく。
③きゅうりは薄い輪切り、セロリーは筋を取り小口切りにする。
④①②③とゆずを加え和える。
⑤器に盛る。

ポイント ・ゆずの香りで薄味をカバー

わかめの赤だし
汁物 1人分15kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

カットわかめ……………6g だし汁……………1 1/2カップ
赤みそ……………12g ねぎ……………1/2本

ポイント ・カットわかめには塩分が多いため下洗いをしましょう。

フルーツ(りんご)
デザート 1人分15kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

りんご……………1/4個

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