



\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。

魚がおいしい季節ですよー

玄米ごはん【主食】 鯖の煮つけ【主菜】
水菜と油揚げの炒め煮【副菜】
大根とハムのサラダ【副菜】 ささみのすまし【汁物】
フルーツ(梨)【デザート】

560
kcal

たんぱく質
27g

脂質
17g

炭水化物
72g

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 52

魚がおいしい季節ですよー



玄米ごはん

1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

玄米……………20g 水……………210ml
精白米…………120g



鯖の煮つけ

1人分105kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

鯖60g……………2切れ 水……………適量
濃口しょうゆ……大1/2 ゆず皮(せん切り)……少々
日本酒……………小1/2

作り方

- ①鍋に酒、濃口しょうゆ、水を入れ沸騰した中に鯖を入れ、落し蓋の代わりにホイルを乗せ、鍋のふたをして弱火で煮る。
- ②器に鯖を盛り、ゆずを乗せる。

ポイント・煮汁が少ないので火力に気を付けましょう。



水菜と油揚げの炒め煮

1人分75kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

水菜……………160g 混合だし……………1/2カップ
油揚げ……………10g みりん……………小2/3
サラダ油……………小1 薄口しょうゆ……………大1/2
削りカツオ……………0.4

作り方

- ①水菜は3cmの長さに切り、沸騰させた湯にさっとくぐらせる。油揚げは長さ2cmで細切りにしておく。
- ②鍋に油を入れ、①を入れ炒める。
- ③②にAを加え、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ④器に盛り、上から削りカツオを乗せる。

混合だしの取り方

材料

水……………1000ml(5カップ)
だし昆布……………10～20g
かつお節……………20～30g

作り方

- ①鍋に15%増しの水と昆布を入れ火にかける。沸騰前に昆布を取り出し、削ったかつお節を加え、数秒間弱火で煮立たせ火を止める。
- ②かつお節が沈殿するのを待って布巾でこす。



大根とハムのサラダ

1人分75kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

ロースハム……………20g マヨネーズ……………大1
大根……………120g パセリ(みじん切り)……少々

作り方

- ①ロースハムはいちょう切りにする。
- ②大根は2mmの厚さでいちょう切り、0.2gの食塩を振り、約20分放置してしんなりさせる。その後、軽く絞る。
- ③①、②、パセリ、マヨネーズを加えて和える。
- ④器にサラダ菜を敷き③を盛る。



ささみのすまし

1人分40kcal 食塩相当量1.1g

材料(2人分)

ささみ……………1/2本 水……………1カップ
日本酒……………少々(1g) 薄口しょうゆ……………大1
大根……………40g みつ葉……………6g
木綿豆腐……………40g

作り方

- ①ささみはそぎ切りにして、日本酒を振っておく。
- ②大根は短冊切り、木綿豆腐は1cm角のさいの目に切り、みつ葉は2cmの長さに切っておく。
- ③鍋に分量の水を入れ沸騰させささみと大根を加え、大根が軟らかくなったら豆腐と薄口しょうゆを加え、みつ葉をちらし火をとめお椀にそそぐ。



フルーツ(梨)

1人分15kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

梨……………1/2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