



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 55

～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。



## 胃腸もひとやすみ

七草がゆ [主食] 生鮭の幽庵焼き [主菜]  
牛肉としらたきのにも [副菜]  
千枚漬けの生春巻き [副菜]  
いちごかん [デザート]

**575 kcal** たんぱく質 **25g** 脂質 **11g** 炭水化物 **80g** 食塩相当量 **3.0g**

※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 55

## 胃腸もひとやすみ



### 七草がゆ

1人分290kcal 食塩相当量1.0g

#### 材料(2人分)

ごはん……………200g かぶの葉……………10g  
白もち(30g)……2個 卵……………1個  
大根……………40g 混合だし……………300ml  
人参……………10g 薄口しょうゆ……小2

#### 作り方

- ①餅は茹でて柔らかくしておく。
- ②大根と人参は薄い短冊切り、かぶの葉は5mmに切っておく。
- ③鍋に混合だしと大根、人参を入れ煮立たせた中にごはんを加え煮る。
- ④③に薄口しょうゆとかぶの葉を加える。
- ⑤かぶの葉が煮えたところとき卵を加えとじる。
- ⑥器に⑤を入れ餅を乗せる。



### 千枚漬けの生春巻き

1人分40kcal 食塩相当量0.5g

#### 材料(2人分)

かぶの千枚漬け…40g たれ  
人参……………20g みりん……………小2  
かわれ大根……10g 濃口しょうゆ…小2  
ライスペーパー…1枚

#### 作り方

- ①人参は長いせん切りにする。
- ②バットに40℃程度の湯を入れ、その中にライスペーパーをつけ、軟らかくなったら取り出しラップを敷いたまな板の上に伸ばす。
- ③ペーパーの中央にかぶの千枚漬け、かわれ、人参をのせて巻き1本を4切れにする。
- ④器に盛り、Aをかけていただく。

#### かぶの千枚漬けの作り方(作りやすい量)

材料	作り方
かぶ……………250g	かぶは2mmの薄切りにしてAに漬けておく。
酢……………100ml	
さとう…………大1 1/2	
薄口しょうゆ…小1/4	
塩……………小1/4	
唐辛子(小口切)…少々	



### 牛肉としらたきのにも

1人分110kcal 食塩相当量0.9g

#### 材料(2人分)

牛肉……………60g 混合だし……………200ml  
しらたき…………80g 日本酒……………10ml  
関東ねぎ………40g さとう……………大1  
薄口しょうゆ…大3/4

#### 作り方

- ①鍋にAを入れ沸騰した中に牛肉、しらたき、ねぎを加え弱火で煮る。
- ②器に盛る。

**ポイント**・彩りにねぎの青いところも使いましょう。



### 生鮭の幽庵焼き

1人分90kcal 食塩相当量0.6g

#### 材料(2人分)

生鮭(40g)……2切れ 春菊……………2枚  
みりん…………小1 ゆり根……………40g  
濃口しょうゆ…小1 練り梅…………小2/3  
ゆずおろし……1g みりん…………小2/3

#### 作り方

- ①生鮭をAに20分漬けておく。
- ②ゆり根を茹でてBで和える。
- ③①を魚焼きで8分焼く。
- ④皿に春菊と鮭を盛り、手前にゆり根の梅肉和えを盛る。

**ポイント**・鮭はみりんとしょうゆで漬けているため焦げやすいので気を付けてください。ゆり根は茹でて加減が大切。茹ですぎないようにしましょう。



### いちごかん

1人分45kcal 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

低脂肪牛乳……40ml 粉寒天……………1g  
脱脂粉乳………8g さとう……………大1  
水……………60ml いちご……………1粒

#### 作り方

- ①牛乳、脱脂粉乳は前もって合わせ溶かしておく。
- ②鍋に粉寒天と水をいれふやかす。
- ③②を火にかけて溶けたことを確認して①とさとうを加え、沸騰直前に火からおろし、型に入れ、スライスしたいちごをうかし冷蔵庫で固める。
- ④冷蔵庫から取り出し皿に盛る。

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、佐藤紀代美講師