



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 59

～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。



おひなさま

押しずし【主食】
ほうれん草の練りごま和え【副菜】
茶碗蒸し【副菜】
はまぐりのお吸い物【汁物】
ブラマンジェ【デザート】

520 kcal たんぱく質 **23g** 脂質 **14g** 炭水化物 **83g** 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 59

おひなさま



押しずし

1人分360kcal 食塩相当量1.1g

材料(2人分)

ごはん……………300g	錦糸卵
酢……………大2	たまご……………20g
さとう……………大1 1/2	さとう……………少々(1g)
塩……………1.2g	油……………少々
しいたけ……………1枚	いか……………30g
さとう……………2g	いくら……………10粒
薄口しょうゆ……………2g	無頭えび……………2匹
焼きあなご……………20g	でんぶ……………3g
	青のり粉……………少々(0.4g)
	木の芽……………2芽

作り方

- しいたけをきれいに洗いに漬けておく。適量の浸け汁と⑥の調味料で煮てみじん切りにする。
- 焼きあなごは軽く焼いて切る。
- 錦糸卵を焼いてせん切りにする。
- いかは松傘切りにしてさっと茹で薄切りにする。
- えびは茹でて殻をむき、2枚におろす。
- 温かいご飯に④を混ぜ、す飯をつくり冷ましておく。
- 一人分の押し型にそれぞれ1/2量のす飯を入れ、軽く押さえ型のふちに沿って青のり粉をふりかけ、中ほどはしいたけを敷く。残りのす飯を上に乗せて押さえ、型をぬく。
- 上にでんぶを振り、錦糸卵を敷き、えび、いか、あなご、いくらを盛り、木の芽を飾る。



はまぐりのお吸い物

1人分5kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

はまぐり……………4個	みつ葉……………6g
塩……………1.4g	昆布だし……………1 1/2カップ

作り方

- 昆布だしにはまぐりを入れ中火でゆっくり加熱する。あくをとり、塩を加え味を整える。
- 器に盛り、みつ葉をうかせる。



・沸騰させないようにしましょう



茶碗蒸し

1人分35kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

卵……………30g	混合だし……………90ml
かまぼこ……………10g	薄口しょうゆ……………小2/3
生しいたけ……………1枚	みりん……………小1/3

作り方

- 卵をほぐして混合だしと合わせこし網でこす。しょうゆ、みりんを味付けをする。
- かまぼこ、生しいたけは薄切りにする。
- 器に②を入れ、①を注ぎ蓋をして蒸す。表面に白い膜が出来るまでは強火でその後は弱火にして10分程度蒸す。



・竹串でさして卵液が出なければ蒸しあがっています。



ほうれん草の練りごま和え

1人分60kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

ほうれん草……………160g	練りごま……………大1
人参……………20g	濃口しょうゆ……………小1/3

作り方

- ほうれん草を茹でて3cm幅に切る。人参は短冊切りにして茹でる。
- 練りごまとしょうゆはボールに入れ湯せんにしてペースト状になったら①を加え和える。
- 器に盛る。



ブラマンジェ

1人分60kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

ゼラチン……………2g	イチゴソース
水……………12ml	イチゴジャム……………13g
牛乳……………40ml	水……………6ml
脱脂粉乳……………4g	レモン果汁……………2ml
水……………40ml	ミントの葉……………2枚
生クリーム……………10g	

作り方

- 鍋にゼラチンと水を入れ少し時間を置き、火にかけて溶かす。
- 別の鍋に牛乳と生クリーム、脱脂粉乳を加え温める。
- ゴムベラで①に②を混ぜながら加えていく。
- ③をゼリー型に移し、冷蔵庫で固める。
- 型から出して器に盛り、④を混ぜ合わせて上からかける。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、佐藤紀代美講師