



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 62

～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。



和食をアレンジ

手まりずし【主食】 ピーナッツ和え【副菜】
魚団子スープ【汁物】 バナナゼリー【デザート】

580 kcal

たんぱく質 24g

脂質 13g

炭水化物 95g

食塩相当量 2.8g

※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 62

和食をアレンジ



手まりずし

1人分370kcal 炭水化物66g 食塩相当量1.4g

材料(2人分)

ごはん……………300g	さとう……………小1
米酢……………大2	濃口しょうゆ…2g
さとう……………14g	だし汁……………適量
食塩……………1.2g	薄焼き卵……………20g
開きえび(寿司用)…2匹	生ハム……………2枚
しいたけ……………2枚	アボガド……………20g
	マヨネーズ……………小1強
	サラダ菜……………2枚

作り方

- ①熱いごはんに溶かしたAを加え、酢飯を作る。6等分にして丸めておく。
- ②水で戻したいたけを鍋に入れ、戻し汁少々とBの調味料を加え弱火でゆっくり時間をかけて煮汁がなくなるまで煮る。
- ③②のしいたけを花形に飾り切りにして、切れ端はみじん切りにし①の丸めた酢飯の中心に入れる。
- ④酢飯を包むことが出来る大きさのラップを敷き、花形に切ったしいたけをラップの中心に置き、その上に薄焼き卵を敷き③を置く。あらかじめ薄焼き卵で③を包み、さらにラップで形を丸く整える。
- ⑤④と同様にラップを敷きえびを乗せて、③を置きラップで丸く整える。
- ⑥アボガドは好みでスライスし、ラップを敷いた上に生ハム、マヨネーズ、アボガド、③を乗せ丸く整える。
- ⑦器に、サラダ菜を敷き、3種類のお寿司を盛る。



ポイント ・酢飯の上盛りは和風、洋風にアレンジして楽しんでください。



ピーナッツ和え

1人分75kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

ほうれん草……………160g	ピーナッツ(渋皮つき)…16g
人参……………20g	濃口しょうゆ…小1 1/3

作り方

- ①ほうれん草は茹でて3cm長さ、人参は短冊切りにして茹でる。
- ②ピーナッツは渋皮を取りすり鉢ですりつぶす。濃口しょうゆと①を加え和える。
- ③器に盛る。



魚団子スープ

1人分50kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

たら……………60g	春雨……………8g
日本酒……………小1	菜の花……………2本
食塩……………少々(0.4g)	固形スープ……………1個
片栗粉……………小1	水……………260ml

作り方

- ①たらは小骨と皮を取り除き、小さく包丁でたたき、すり鉢ですりつぶす。その中にAを加え、4等分し丸める。
- ②春雨は熱湯につけて戻し、10cm位の長さに切る。
- ③菜の花は茹でて、3cm位に切る。
- ④鍋に固形スープと分量の水を入れ、沸騰したら①②を加え最後に③を加えて火を止める。
- ⑤器に盛る。



バナナゼリー

1人分85kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

バナナ……………1/2本	レモン果汁…少々(2g)
ゼラチン……………2.6g	ブルーベリージャム…大1/2
水……………大1	水……………小1
牛乳……………1/2カップ	ミント……………2芽
さとう……………大1	

作り方

- ①バナナは皮をむいて、裏ごしにかけレモンの果汁を混ぜておく。
- ②ゼラチンを分量の水でふやかしておく。
- ③鍋にAを入れ加熱し、沸騰前に②を加え煮溶かす。
- ④鍋の底に冷水を当て、とろみがつくまで冷えたら、①を加え水でぬらしたゼリー型に入れ、冷蔵庫で固める。
- ⑤型から取り出し器に入れ、Bをかけてミントを飾る。



ポイント ・バナナは褐変するため、レモン汁をからめることで変色を防ぐことができます。

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