



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 63

～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。



ごはんがすすみます

ごはん【主食】 鯖のうにやき【主菜】
牛肉のしぐれ煮【副菜】 五色なます【副菜】
揚げなすの赤だし【汁物】
フルーツ(りんご)【デザート】

555
kcal

たんぱく質
26g

脂質
14g

炭水化物
80g

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 63

ごはんがすすみます



ごはん

1人分250kcal 炭水化物54g 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん…………… 300g



鯖のうにやき

1人分110kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

鯖…………… 60g×2切れ A 練りうに…………… 6g
食塩…………… 少々(0.4g) みりん…………… 小1/3
みょうが…………… 1本

作り方

- ①鯖に塩をふる。魚焼きで8～9分焼く。
- ②Aを①の表面に塗り、再度1分焼く。
- ③みょうがは縦に薄切りにして、さっと水をくぐらせる。
- ④器に②③を盛る。



牛肉のしぐれ煮

1人分70kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

牛肉(薄切り)…………… 60g こんにゃく…………… 30g
生姜…………… 少々(3g) さとう…………… 大1/2
ふき…………… 60g A 濃口しょうゆ…………… 小2
人参…………… 20g 混合だし汁…………… 適量

作り方

- ①肉は5cmの長さに切る。生姜はせん切り、ふきは茹でて皮をとり4cmの長さに、にんじんは5mm幅のいちょうに、こんにゃくは長さ2cm×1cmの薄い短冊に切る。
- ②Aに生姜、牛肉、ふき、こんにゃく、人参を加え、10分程度煮る。



揚げなすの赤だし

1人分80kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

なす…………… 小1本 混合だし汁…………… 260ml
揚げ油…………… 適量 ねぎ…………… 6g
赤だし味噌…………… 大1



五色なます

1人分25kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

大根…………… 60g 生しいたけ…………… 2枚
きゅうり…………… 1/3本 さとう…………… 小2
人参…………… 20g A 米酢…………… 大1
食塩…………… 少々(1g) みりん…………… 小1/3



フルーツ(りんご)

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

りんご…………… 1/8個×2切れ



揚げなすの赤だし

1人分80kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

なす…………… 小1本 混合だし汁…………… 260ml
揚げ油…………… 適量 ねぎ…………… 6g
赤だし味噌…………… 大1

作り方

- ①なすは1切れを20g程度に切り、170℃で揚げる。お椀に入れる。
- ②鍋にだし汁と赤だし味噌で味を整え①に注ぎねぎを散らす。



ポイント
・野菜類は高温で揚げると色が鮮やかに仕上がります。



五色なます

1人分25kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

大根…………… 60g 生しいたけ…………… 2枚
きゅうり…………… 1/3本 さとう…………… 小2
人参…………… 20g A 米酢…………… 大1
食塩…………… 少々(1g) みりん…………… 小1/3

作り方

- ①大根、人参はマッチ棒状、きゅうりは短冊切りにして分量の食塩を振り20分おく。
- ②生しいたけはスライスしてさっと茹でる。
- ③①を絞って②を加えAで和える。
- ④器に盛る。



フルーツ(りんご)

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

りんご…………… 1/8個×2切れ

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