



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 64

～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。



揚げ物・・・でも、恐れなくて

ごはん【主食】 かき揚げ2種【主菜】
もやしのごま酢和え【副菜】 みそ汁【汁物】
デザート(フルーツヨーグルト)【デザート】

580 kcal

たんぱく質 23g

脂質 14g

炭水化物 88g

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 64

揚げ物・・・でも、恐れなくて



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



かき揚げ2種

1人分190kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

貝柱…………… 40g	天ぷら粉…………… 30g
玉ねぎ…………… 30g	水…………… 大2 1/2
人参…………… 10g	揚げ油…………… 適量
みつ葉…………… 6g	おろし大根…………… 40g
桜えび…………… 4g	天つゆ……………
玉ねぎ…………… 30g	混合だし…………… 大4
グリーンアスパラガス… 30g	みりん…………… 小2/3
	濃口しょうゆ… 小1 1/3

作り方

- ①玉ねぎは5mm幅にスライス、人参はマッチ棒状、みつ葉は2cm長さ、グリーンアスパラガスは2cm長さの斜め切りにする。
- ②材料をA、Bに分けておく。
- ③天ぷら粉と水を混ぜて、2等分しA、Bそれぞれの材料を入れる。
- ④170℃の油に③を穴あきお玉にすくって入れる。(余分な衣が入らない)。きつね色になるまで揚げる。
- ⑤天つゆ…鍋に⑤を入れ、沸騰させて器に盛る。
- ⑥お皿にA、Bのかき揚げを盛り、おろし大根を添える。

ポイント

・油の温度を上げる時、中火でゆっくりあげていきましょう。強火で急に上げると周りが焦げることが多く、その割には中心まで火が通っていないことがあります。



もやしのごま酢和え

1人分50kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

もやし…………… 1/2袋	白すりごま…………… 小1
ささみ…………… 1本	米酢…………… 小1 1/4
きゅうり…………… 1本	さとう…………… 小1強
	濃口しょうゆ… 小1 1/3

作り方

- ①もやしはさっと茹でる。
- ②ささみは①の後で茹でて、裂く。
- ③きゅうりは薄い輪切りにする。
- ④A、①②③を入れて和える。
- ⑤器に盛る。

ポイント

・もやしは早くから和えると水分が出てもやしの歯切れが悪くなります。



みそ汁

1人分45kcal 食塩相当量1.4g

材料(2人分)

木綿豆腐…………… 60g	みそ…………… 小2
キャベツ…………… 40g	煮干だし汁… 1 1/4カップ
カットわかめ…………… 4g	ねぎ…………… 6g

ポイント

・カットわかめは塩分を多く含んでいますので予めよく洗っておきましょう。



デザート(フルーツヨーグルト)

1人分45kcal 食塩相当量0.1g

材料(2人分)

いちご…………… 30g	ヨーグルト(加糖)… 80g
バナナ…………… 30g	

ポイント

・好みで和えましょう。

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