



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 65

～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。



## 季節の野菜を楽しんで

押し麦ごはん【主食】 親子巻【主菜】  
カラフルサラダ【副菜】  
えのきとわかめのすまし汁【汁物】  
いちご大福【デザート】

**550 kcal** たんぱく質 **26g** 脂質 **13g** 炭水化物 **83g** 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 65 季節の野菜を楽しんで



### 押し麦ごはん

1人分240kcal 炭水化物54g 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

米……………120g 水……………210ml  
押し麦……………20g

#### 作り方

①押し麦は前日に浸漬、当日お米と一緒に混ぜ炊飯する。



### えのきとわかめのすまし汁

1人分10kcal 食塩相当量0.8g

#### 材料(2人分)

えのきたけ……………30g 混合だし汁……………260ml  
カットわかめ……………2g 薄口しょうゆ……………小2強  
みつ葉……………6g



・カットわかめは塩分が多いので水で洗って戻しておく。



### カラフルサラダ

1人分60kcal 食塩相当量1.1g

#### 材料(2人分)

シーフードミックス(冷凍)……………50g ノンオイルフレンドレッシング……………大2強  
グリーンアスパラガス……………大1本 練り辛子……………小1/3  
レタス……………30g A 酢……………小1強  
赤パプリカ……………1/4個 さとう……………小1強  
黄パプリカ……………1/4個 リーフレタス……………4枚

#### 作り方

①シーフードミックスを茹でる。  
②グリーンアスパラガスは茹でて、1.5cmの長さに切る。  
③レタスは2cm角に切り、赤黄のパプリカは表面の皮をざっくり取り1cm角に切る。  
④ボールにAを入れ①②③を加えて和える。  
⑤器にリーフレタスを敷き④を盛る。



・パプリカの皮をむくと味がなじみ、早めに和えるとおいしさが増します。



### 親子巻

1人分170kcal 食塩相当量0.9g

#### 材料(2人分)

卵……………M2玉 油……………小1 1/2  
若鶏ミンチ……………40g 付け合わせ  
人参……………10g ふで筍……………40g  
ねぎ……………10g ゆき……………40g  
A さとう……………小1強 混合だし汁……………適量  
B 濃口しょうゆ……………小2/3 さとう……………小1  
水……………適量 みりん……………小1/3  
濃口しょうゆ……………小2/3  
木の芽……………2芽

#### 作り方

①卵はほぐしておく。  
②人参はせん切り、ねぎは小口切りにする。  
③筍は1人2切れ程度の大きさに切り、ふきは茹でて皮をとり3cmの長さに切る。  
④鍋に③とBを入れ弱火で煮含める。  
⑤鍋に若鶏ミンチを入れ弱火で炒め、人参、Aを加え、水分がなくなったらねぎを加えて火を止める。冷まして①と混ぜ合わせる。  
⑥フライパンに油を入れ⑤を流し込み、箸でかき混ぜ半分くらい焼けたところで、巻いてさらに焼く。  
⑦⑥を包丁で切り、器に盛り、ふきを盛り合わせ木の芽を乗せる。



・卵は焼きすぎないように!!  
・筍、ふきは煮汁がなくなるまで、ゆっくりと煮含めてください。煮しめ感覚で。



### いちご大福

1人分70kcal 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

いちご……………2粒 練り餡……………10g×2個  
白玉粉……………20g コンスターチ……………6g  
A さとう……………小1強  
水……………大2

#### 作り方

①Aの材料を耐熱ボールに入れ、箸でかたまりがなくなるまでよく混ぜる。  
②いちごのへたを取り、練り餡を周りに包むようにしておく。  
③①にラップをかけ、電子レンジ600Wで1分30秒～2分(透明になっていることを確認)かける。  
④③を2等分にしてコンスターチを敷いた上に置き②を包むように丸める。



・分量が多くなるとレンジにかける時間が長くなります。

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