



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 66

～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。



鮎がおいしい季節です

ごはん【主食】 鮎の塩焼き【主菜】
豚肉の卵とじ【副菜】 変りごま和え【副菜】
きのこのみそ汁【汁物】

560 kcal

たんぱく質 27g

脂質 17g

炭水化物 78g

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 66

鮎がおいしい季節です



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



鮎の塩焼き

1人分60kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

鮎(中)…………… 2匹 笹の葉…………… 2枚
食塩…………… 少々(0.6g) すだち(くし型1/4)×2切れ

作り方

- ①鮎は分量外の塩を振りぬめりとります。水で洗って分量の塩を振り、魚焼きで8～9分焼く。
- ②器に笹の葉を敷いて鮎をのせすだちを添える。



変りごま和え

1人分80kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

ほうれん草…………… 140g さとう…………… 小1
濃口しょうゆ…………… 小1 酢…………… 小1
A ごま油…………… 小1 B ごま油…………… 小1/2
白すりごま…………… 小1/2 白すりごま…………… 小1/2
大根…………… 100g 糸唐辛子…………… 少々
食塩…………… 少々(0.8g)

作り方

- ①ほうれん草は茹で3cmの長さに切りAで和える。
- ②大根はマッチ棒状に切る。分量の塩を振り、20分おき、絞ってBで和える。
- ③器に①②を盛り合わせる。



きのこのみそ汁

1人分20kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

ぶなしめじ…………… 40g 春菊…………… 6g
ひらたけ…………… 40g 混合だし汁…1 1/4カップ
味噌…………… 小2



豚肉の卵とじ

1人分150kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

豚肉(こま切れ)…………… 40g 油…………… 小1 1/2
玉ねぎ…………… 160g さとう…………… 大1
きくらげ…………… 1枚 A 濃口しょうゆ…小1 1/3
ニラ…………… 2本 水…………… 適量
卵…………… M1玉

作り方

- ①玉ねぎは5mm幅にスライス、きくらげは水に戻しせん切り、ニラは2cmの長さに切る。
- ②卵はほぐしておく。
- ③鍋に油を敷き、豚肉、玉ねぎ、きくらげの順で炒めAを加えて、玉ねぎが煮えたのを確認して、ニラを加え卵でとじる。
- ④器に盛る。

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