



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 69

～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。



麩の力で美容効果と夏バテ解消

ごはん【主食】 赤魚の塩麩焼【主菜】
夏野菜のもの【副菜】
きのこの白和え【副菜】
長いもの酢の物【副菜】 フルーツ【デザート】

535 kcal たんぱく質 **23g** 脂質 **8g** 炭水化物 **94g** 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 69

麩の力で美容効果と夏バテ解消

ごはん
主食 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

赤魚の塩麩焼
主菜 1人分75kcal 食塩相当量1.1g
材料(2人分)
赤魚…………… 60g×2切れ ししとうがらし…………… 4本
塩麩…………… 16g
作り方
①前日に赤魚に塩麩を塗っておく。
②グリルで9分焼く。
③ししとうがらしもグリルで9分焼く。
④器に盛る。

夏野菜のもの
副菜 1人分65kcal 食塩相当量0.7g
材料(2人分)
かぼちゃ…………… 80g 煮干しだし…………… 適量
なす…………… 中1本 さとう…………… 小1強
オクラ…………… 2本 薄口しょうゆ…………… 大1/2
作り方
①かぼちゃ、なすは4切りに切り分け、オクラはさつと茹で、1本を半分にする。
②鍋にだし汁を入れ、かぼちゃを入れひと煮立ちさせて、さとう、薄口しょうゆを加え軟らかくなるまで煮る。仕上げにオクラを加える。
③かぼちゃとオクラを取り出した鍋でなすを煮る。

ポイント
1. なすを煮る時に煮汁が少ない場合はだし汁を追加しましょう。
2. なすは弱火で時間をかけると変色してしまいます。気を付けましょう。

きのこの白和え
副菜 1人分55kcal 食塩相当量0.6g
材料(2人分)
生しいたけ…………… 50g 木綿豆腐…………… 60g
混合だし…………… 適量 みそ…………… 大1/2
みつ葉…………… 20g さとう…………… 小1
人参…………… 8g
作り方
①生しいたけを3mm幅にスライスして、だし汁でさつと煮て、ザルに上げておく。
②みつ葉は茹でて2cmの長さに切る。人参は細い短冊に切って茹でる。
③木綿豆腐はザルに入れ、水分を取る。
④すり鉢に③を入れ、すりこ木で滑らかになるまですりつぶし、みそ、さとうを加え混ぜ合わせる。
⑤④に①②を加え和える。
⑥器に盛る。

ポイント
・木綿豆腐は滑らかさがおいしさの決め手。

長いもの酢の物
副菜 1人分50kcal 食塩相当量0.4g
材料(2人分)
長いも…………… 60g **A** ボン酢しょうゆ…………… 大1
削り節…………… 0.5g **A** ごま油…………… 小1 1/2
作り方
①長いもは繊維に平行にスライスし、せん切りにする。
②器に盛り、削り節を乗せて**A**をかける。

フルーツ
デザート 1人分40kcal 食塩相当量0.0g
材料(2人分) もも…………… 200g

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、星島しげ子准教授