



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 71

～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。



和を楽しんで!

ほたての炊き込みご飯 [主食]  
野菜てんぷら [主菜] レタス酢みそ和え [副菜]  
海老のしんじょ椀 [汁物]  
フルーツ(西瓜) [デザート]

580 kcal

たんぱく質 25g

脂質 13g

炭水化物 88g

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 71 和を楽しんで!

**ほたての炊き込みご飯**  
主食 1人分280kcal 炭水化物57g 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

米……………1カップ 白ねぎ……………6g  
ほたて水煮缶……………40g 薄口しょうゆ……………小1  
人参……………30g 混合だし……………170ml  
みつ葉……………20g ほたて水煮缶汁…大2

作り方

- ①米を洗い、Aに30分浸漬しておく。
- ②人参はすりおろし、みつ葉は3mmに刻み、白ねぎは白髪ねぎにしておく。
- ③①にほたて水煮缶、人参を加えて炊飯する。
- ④炊き上がった中にみつ葉を混ぜ込み、器に入れ白髪ねぎを飾り盛りにする。

**ポイント**

・白髪ねぎとは白ねぎを5cm位のぶつ切りにし、表面から中心まで包丁を入れ、皮の部分を端からせん切りにする。その後、水にさらすと白髪のようなになる。

**野菜てんぷら**  
主菜 1人分135kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

かぼちゃ……………30g 天ぷら粉……………大3  
玉ねぎ……………40g 水……………大2  
人参……………6g 揚げ油……………適量  
ししとうがらし……………2本

作り方

- ①かぼちゃを2切りに、玉ねぎを3mm幅に、人参は細い短冊に切る。ししとうはつまようじで穴をあけておく。
- ②天ぷら粉に水を加え溶く。玉ねぎ、人参はかき揚げにする。かぼちゃ、ししとうは別々に揚げる。
- ③器に盛り付ける。

**レタス酢みそ和え**  
副菜 1人分50kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

レタス……………100g 白みそ……………大1強  
桜えび……………6g さとう……………小1強  
青じそ……………1枚 米酢……………大1

作り方

- ①レタスは2cmの角切りにする。青じそは縦半分にしてせん切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせ①と桜えびを加え、軽くもむ。
- ③器に盛る。

**海老のしんじょ椀**  
汁物 1人分85kcal 食塩相当量1.2g

材料(2人分)

無頭エビ……………80g ぐず粉……………2g  
日本酒……………小2 水……………小1  
卵黄……………1/3個 混合だし…1 1/2カップ  
サラダ油……………小1 薄口しょうゆ……………小2  
長いも……………6g 青ゆずの皮……………2片  
昆布だし……………小2

作り方

- ①エビの皮と背ワタを取り、日本酒を振り10分置く。
- ②①を水洗いして包丁で刻みすり鉢でする。
- ③Aを混ぜ合わせクリーム状にする。
- ④長いもはすりおろす。
- ⑤Bを混ぜ合わせて溶しておく。
- ⑥②に③④⑤を混ぜ合わせ、最後に昆布だしを加える。水を沸騰させた鍋に1人分を大スプーンを使って入れ、表面の色が変わったら引き上げておく。
- ⑦鍋に混合だしを入れ、沸騰させ⑥を加え、ゆるやかに煮立たせ、薄口しょうゆで味付けをする。
- ⑧器に盛り、青ゆずの皮を乗せる。

**フルーツ(西瓜)**  
デザート 1人分30kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

西瓜……………40g×4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、星島しげ子准教授