



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー ⁷²

～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。



たっぷり夏野菜で元気いっぱい!

ごはん【主食】 あじの生姜焼き【主菜】
なすともやしの味噌炒め【副菜】
ポテトの重ね焼き【副菜】
オクラとかぼちゃのミルクスープ【汁物】

590 kcal たんぱく質 **28g** 脂質 **13g** 炭水化物 **90g** 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 ⁷²

たっぷり夏野菜で元気いっぱい!



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



あじの生姜焼き

1人分125kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

真あじ(3枚卸し)…60g×2切れ ソテー
生姜…………… 4g トマト…………… 中1個
濃口しょうゆ…小1 玉ねぎ…………… 中1/4個
ピーマン…………… 1個
ぶなしめじ… 1/2パック
にんにく…………… 1片
食塩…………… 少々(0.5g)
こしょう…………… 少々
油…………… 小1
サニーレタス…………… 40g

作り方

- ①トマトは焼きトマトにし、皮をむきざく切り、玉ねぎ、ピーマンは薄切り、しめじはほぐしておく。
- ②生姜はすりおろしておく。真あじにAで下味を付け、グリルで約7～8分焼く。
- ③鍋に油を入れ、みじん切りにんにくを炒め、玉ねぎを加え更に弱火で炒め、しめじとトマトを加え調味料で味を整えて煮る。最後にピーマンを加える。
- ④皿にサニーレタスを敷き③を添え②を盛る。



ポテトの重ね焼き

1人分50kcal 食塩相当量0.2g

材料(2人分)

じゃがいも… 中1/2個 ハム…………… 1/2枚
スライスチーズ… 1/2枚 乾燥パセリ…………… 少々

作り方

- ①じゃがいもは5mm厚さのものを6枚用意し、電子レンジで加熱しておく。
- ②じゃがいも3枚の間にハムとチーズを挟み、オーブンでチーズが溶ける程度に焼く。
- ③器に盛り乾燥パセリを振りかける。



オクラとかぼちゃのミルクスープ

1人分80kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

オクラ…………… 2本 水…………… 1/2カップ
かぼちゃ…………… 50g 牛乳…………… 160ml
さやいんげん…2さや コンソメ…………… 2g
食塩…………… 少々(0.6g)

作り方

- ①オクラは輪切り、かぼちゃは皮を取りいちょう切り、さやいんげんは斜め切りにする。
- ②分量の水にかぼちゃとコンソメを入れる。かぼちゃに火が通ったら、牛乳を加え、オクラ、さやいんげんを入れ、味を調える。



なすともやしの味噌炒め

1人分85kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

なす…………… 中2本 混合だし…………… 大2
もやし…………… 1/3袋 A みそ…………… 小2
ごま油…………… 小1 1/2 さとう…………… 小1
桜えび…………… 4g 一味唐辛子…………… 少々

作り方

- ①Aは混ぜ合わせておく。
- ②なすはへたを取り、一口大の乱切りにする。深鍋にごま油を入れ、強火でなすを炒めAを加えふたをして弱火で3～4分蒸し煮にする。
- ③なすに火が通ったら、もやしを加え炒める。
- ④皿に盛り付け、桜えびを散らす。
- ⑤お好みで一味唐辛子をかける。

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、星島しげ子准教授