



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 73

～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。



食欲UPで体力回復

ごはん【主食】 鰹のカレー南蛮漬け【主菜】
きんぴら【副菜】 ポテトサラダ【副菜】
わかめと卵のスープ【汁物】
ミルクかんのコーヒーかけ【デザート】

590
kcal

たんぱく質
22g

脂質
16g

炭水化物
85g

食塩相当量
2.5g

※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 73

食欲UPで体力回復



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



鰹のカレー南蛮漬け

1人分180kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

鰹(三枚おろし)…60g×2枚	漬けだけ
こしょう……………少々	米酢……………大2
片栗粉……………6g	レモン果汁……………小1
玉ねぎ……………中1/3個	さとう……………小1強
人参……………10g	カレー粉……………小2/3
セロリ……………30g	濃口しょうゆ…小1 1/3
レタス……………10g	水……………1/4カップ
パセリ……………少々	揚げ油……………適量

作り方

- 鰹にこしょうを振っておく。
- 玉ねぎ、人参はせん切りにする。
- セロリは薄皮と繊維を取り除き、3cm長さのせん切りにする。
- ①②を鍋に入れ沸騰させ火を止め、バットに入れ④を漬け込む。
- ①に片栗粉を振り油で揚げ、④に漬ける。
- 器にレタスを敷き、⑤を盛りパセリを飾る。



ポテトサラダ

1人分70kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

じゃが芋……………80g	リンゴ酢…少々(0.2g)
食塩……………少々(0.4g)	レモン果汁…少々(1.6g)
こしょう……………少々	マスタード…少々(0.2g)
玉ねぎ……………20g	マヨネーズ……………大1
きゅうり……………中1/4本	

作り方

- じゃが芋を適当な大きさに切り、茹でザルにとり、鍋に戻し粉ふき芋にする。食塩・こしょうを振りマッシャーでつぶし冷やす。
- 玉ねぎをみじん切りにし、水にさらす。ザルにあげ水分を切っておく。
- きゅうりは薄くスライスする。
- ボールに①②③を入れ④を加え、混ぜ合わせる。
- 器に盛る。



きんぴら

1人分40kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

ごぼう……………50g	日本酒……………小1強
ごま油……………小1/2	みりん……………小1
だし汁……………適量	濃口しょうゆ…小1 1/3
とうがらし……………少々	

作り方

- ごぼうは皮むき、さがぎにする。水に浸けザルにあげておく。
- 鍋にごま油と①を入れ透明になるまで弱火で炒め、だし汁と④ととうがらしを加え煮汁が無くなるまで煮る。
- 器に盛る。



わかめと卵のスープ

1人分20kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

乾燥わかめ……………2g	鶏がらスープの素…4g
卵……………30g	食塩……………少々(0.8g)
ねぎ……………6g	水……………1 1/2カップ

作り方

- わかめはさつと水で洗っておく。
- ねぎは小口切りにしておく。
- 鍋に①を入れ、①を加え、沸騰した中に、ほぐした卵を回し入れ、少し間をおいてゆっくり箸で混ぜる。
- ②④を加え、器に盛る。



ミルクかんのコーヒーかけ

1人分30kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

牛乳……………40g	アイスコヒー(無糖)…40ml
粉寒天……………0.6g	さとう……………小2/3
水……………1/4カップ	ミントの葉……………2枚
さとう……………小2	

作り方

- アイスコヒーにさとうを加え、煮沸かし、冷蔵庫で冷やしておく。
- 鍋に水と粉寒天を入れ、ふやかす。中火にかける。混ぜながら沸騰したらさとうを加え沸騰させる。煮沸したら牛乳を少しずつ加え混ぜ火を止める。
- ②のなべ底を冷やししながら、粗熱をとる。
- バットに入れ、冷蔵庫で固める。固まったら1.5cm角に切り器に盛り①をかける。ミントの葉を飾る。



ポイント ・粉寒天は必ず沸騰させ煮溶かしてください。

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