



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 75

～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。



骨粗鬆症のリスクをさげましょう

牛乳ごはんのさんまかば焼き丼 【主食】
 湯豆腐 【主菜】 春菊のゆず和え 【副菜】
 野菜のみそ汁 【汁物】
 フルーツ(バレンシアオレンジ) 【デザート】

585
kcal

たんぱく質
27g

脂質
16g

炭水化物
83g

食塩相当量
2.9g

※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 75

骨粗鬆症のリスクをさげましょう



牛乳ごはんのさんまかば焼き丼

1人分450kcal 炭水化物67g 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

牛乳……………240ml ぶなしめじ……………80g
 酢……………12g 生姜……………10g
 米……………140g みつ葉……………10g
 さんまかば焼き缶…100g 味付けのり(刻む)…少々

作り方

- ①米を洗い30分程度浸漬しておく。
- ②牛乳を鍋に入れ80℃～90℃に温める。その中に酢を入れ、弱火でゆっくりかき混ぜる。火を止める。
- ③粗熱がとれ②がひと肌になったら、キッチンペーパーでこし、ホエー(透明な液)とペーパーの中のカッターチーズに分けておく。
- ④生姜はせん切りにする。さんまかば焼き缶はさんまかば焼きと汁に分けておく。ぶなしめじは石づきを取りほぐしておく。みつ葉は小口切りにする。
- ⑤①をザルに揚げ、ホエー90mlと水30mlとさんま缶詰めの汁、生姜を加え炊く。
- ⑥炊き上がったご飯にみつ葉を混ぜ器に盛る。その上にかば焼きを乗せカッターチーズ・味付けのりをふる。



春菊のゆず和え

1人分30kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

春菊……………160g ポン酢……………大1/2
 ゆずの皮(せん切り)…2g

作り方

- ①春菊は茹でて長さ3cmに切る。
- ②ゆずを加えポン酢で和える。
- ③器に盛る。



野菜のみそ汁

1人分55kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

白菜……………60g みそ……………大1弱
 ごぼう……………40g 混合だし…1 1/2カップ
 油揚げ……………10g ねぎ……………6g



ポイント
 ・切り方のアドバイス
 ごぼうはささがき、油揚げは短冊切り



湯豆腐

1人分40kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

絹豆腐……………100g 削りかつお……………0.6g
 出し昆布……………小1枚 大根……………80g
 かいわれ大根……………6g
 濃口しょうゆ……………大 2/3

作り方

- ①鍋に出し昆布を敷き、絹豆腐を入れかぶるくらいの水を加え温める。
- ②大根はすりおろす。かいわれ大根は根を切りはなし洗しておく。
- ③①と②を器に盛り合わせる。濃口しょうゆをかけていただく。



フルーツ(バレンシアオレンジ)

1人分10kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

バレンシアオレンジ…30g×2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