



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー ⁷⁸

～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。



ふせい 秋の風情を楽しみましょう

- さつまいもごはん【主食】 鱈の即席西京焼【主菜】
- ほうれん草のおかか和え【副菜】
- 小かぶの甘酢漬け【副菜】
- れんこん餅の椀盛【汁物】 パンナコッタ【デザート】

595 kcal	たんぱく質 25g	脂質 15g	炭水化物 87g	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 ⁷⁸

秋の風情を楽しみましょう



さつまいもごはん

1人分250kcal 炭水化物54g 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

米	120g	昆布	10g
さつまいも	小1/4本	食塩	少々(0.4g)
水	3/4カップ	みりん	小2/3
		黒ごま	小1

作り方

- ①米を洗い30分浸漬し、ザルにあげておく。
- ②さつまいもは皮をむき1cmの角切りにする。
- ③①、水、②、Aを入れ炊飯をする。
- ④炊き上がった後、器に入れ黒ごまを振る。



鱈の即席西京焼

1人分125kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

鱈	60g×2切れ	甘みそ	小2
食塩	少々(0.4g)	みりん	小2/3
穂じそ	2本	日本酒	小1

作り方

- ①鱈に塩をし30分おく。分量外で日本酒を振り、キッチンペーパーで水気をとる。
- ②鍋にAを入れ煮立たせる。
- ③グリルで①を約7分焼く。取り出し②を表面に塗る。再度グリルに入れ、少し焦げ目をつける。
- ④器に盛り穂じそを添える。



れんこん餅の椀盛

1人分105kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

れんこん	80g	薄口しょうゆ	小1
白玉粉	大1 1/3	混合だし	1 1/4カップ
食塩	少々(0.2g)	春菊	40g
小麦粉	小1	ゆず(輪切り)	2切れ
油	適量		

作り方

- ①れんこんは皮をむき、すりおろす。
- ②①に食塩、白玉粉を加えよく練る。
- ③楕円に形を整え、小麦粉を軽く振り80℃の油で揚げる。
- ④春菊は茹でて長さ3cmに切る。
- ⑤Aですまし汁を作る。
- ⑥お椀に③と④を盛り、⑤を注ぐ。ゆずの輪切りを飾る。



ほうれん草のおかか和え

1人分25kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

ほうれん草	160g	削りかつお	2g
人参	10g	濃口しょうゆ	小2/3

作り方

- ①ほうれん草は茹でて長さ3cmに切る。
- ②人参は長さ3cmのせん切りにする。
- ③ボールに①②削りかつおの1/2量と濃口しょうゆを加え和える。
- ④器に盛り、残りの削りかつおを乗せる。



小かぶの甘酢漬け

1人分20kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

小かぶ	80g	とろろ昆布	0.6g
小かぶの葉	10g	さとう	小1 1/3
食塩	少々(0.2g)	米酢	大1/3
ゆずの皮(せん切り)	1g	薄口しょうゆ	小2/3

作り方

- ①小かぶは皮をむき、縦に放射状で8等分にする。
- ②かぶの葉は長さ1cmに切る。
- ③①②に塩を振り20分おく。軽く絞る。
- ④とろろ昆布を刻み、③に入れ混ぜる。
- ⑤Aと④、ゆずを和える。
- ⑥器に盛る。

ポイント ・とろろ昆布はかぶになじませると旨みが出て美味しくなります。



パンナコッタ

1人分70kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

低脂肪牛乳	110ml	生クリーム	10g
さとう	10g	ブルーベリージャム	10g
粉ゼラチン	2g	ミントの葉	2枚

作り方

- ①鍋に牛乳と粉ゼラチンを入れてふやかす。
- ②①を火にかけて弱火で溶かし、さとうを加え溶けたら火を止め、粗熱を取り生クリームを加える。
- ③②をカップに取り分け、冷蔵庫で冷やす。
- ④固まったのを確認してブルーベリージャムとミントを飾る。

ポイント ・牛乳は沸騰させないこと

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