



くらしき作陽大学/ 500kcal台の バランスメニュー⁷⁹

～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。



西京焼もお肉で最強

ごはん〔主食〕 豚肉の西京焼〔主菜〕
五色なます〔副菜〕 和そば入りすまし汁〔汁物〕
簡単ババロア〔デザート〕

590
kcal

たんぱく質
22g

脂質
15g

炭水化物
91g

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 ⁷⁹

西京焼もお肉で最強



ごはん

主食 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



豚肉の西京焼

主菜 1人分210kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

豚(肩ロース)肉	みりん..... 小1
生姜焼き用	120g [B]濃口しょうゆ..... 小1
白みそ	煮干しだし..... 適量
④みりん..... 小2/3	さやえんどう..... 4さや
日本酒	さといも..... 小1
さといも	人参..... 80g
人参	20g

作り方

- ①前日に④を豚肉にからめておく。
- ②さといも、人参は皮をむき、4切れの輪切りにする。
- ③さやえんどうは筋を取り、熱湯でさっと茹でる。
- ④鍋に②と③を入れ煮る。
- ⑤①の豚肉をフライパンで中火で焦げないように焼き、1枚を3切れにする。
- ⑥器にさといも、人参、さやえんどうを盛り、手前に肉を盛る。



和そば入りすまし汁

汁物 1人分40kcal 食塩相当量1.2g

材料(2人分)

和そば(乾)	20g [A]混合だし..... 1 1/2カップ
とろろ昆布	0.6g [B]薄口しょうゆ..... 大1/2
春菊	20g

作り方

- ①和そばを茹でる。
- ②春菊はさっと茹でて長さ3cmに切る。
- ③①②とろろ昆布を椀に盛る。
- ④鍋に④を入れ、沸騰させる。
- ⑤③に注ぐ。



五色なます

副菜 1人分30kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

大根..... 70g	米酢..... 小2
きゅうり..... 30g	さとう..... 小1 1/2
人参..... 10g	濃口しょうゆ..... 小1
食塩..... 0.4g	混合だし..... 小2
きくらげ(乾)..... 2g	卵..... 1/2個

作り方

- ①大根、人参は皮をむき長さ3cm、幅5mmの短冊切りにする。きゅうりも同様にする。
- ②①の材料に食塩を振り、20分置く。
- ③きくらげは水に戻して、せん切りにしてさっと茹でる。
- ④卵は固ゆでにする。殻をむき、裏ごす。
- ⑤②の材料を絞り水気をとる。
- ⑥④に③⑤を入れ和える。
- ⑦器に⑥を盛り、④を上に盛る。



簡単ババロア

デザート 1人分60kcal 食塩相当量0.1g

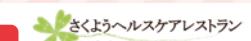
材料(2人分)

ゼラチン..... 2g	卵黄..... 6g
水..... 22ml	バニラエッセンス..... 少々
牛乳..... 100ml	ブルーベリージャム..... 10g
さとう..... 4g	ミントの葉..... 2枚

作り方

- ①耐熱容器に水とゼラチンを振り入れ20分おく。ふやけたのを確認して、電子レンジ500Wに30秒かける。
- ②別の耐熱容器に牛乳を入れラップをして、電子レンジに約50秒かける。温まった牛乳にさとうを加え混ぜて溶かす。
- ③ボウルに卵黄を入れ、泡立て器でよく混ぜ、②を混ぜながら少しづつ加える。
- ④③に①とバニラエッセンスを加え、水で濡らしたガラスカップに入れ、冷蔵庫で冷し固める。
- ⑤ブルーベリージャムをトッピングし、ミントの葉を飾る。

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を目指して作成しています。

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