



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 80

～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。



## 昔なつかし小正月を

もち入り小豆がゆ [主食]  
いわしの煮つけ [主菜] わけぎのぬた [副菜]  
ほうれん草のねりごま和え [副菜]  
いちごミルク [デザート]

**575 kcal** たんぱく質 **28g** 脂質 **15g** 炭水化物 **80g** 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 80

## 昔なつかし小正月を



### もち入り小豆がゆ

1人分260kcal 炭水化物52g 食塩相当量0.3g

#### 材料(2人分)

米…………… 80g 食塩…………… 少々(0.3g)  
小豆…………… 20g 水…………… 2カップ  
小豆の煮汁… 1/2カップ 丸もち(20g)…………… 2個

#### 作り方

- ①米は洗米し、鍋に分量の水を入れ浸漬しておく。
- ②小豆は洗って鍋に入れ、たっぷりの水を入れ火にかける。沸騰したら小豆をザルに上げ、再度鍋に小豆と適量の水を入れ、沸騰したら火を弱め煮る。小豆が少し固めの状態で火を止める。(余熱で軟らかくする)
- ③①を火にかけ、沸騰後弱火で米がふくらむまで約15分煮て、小豆と分量の煮汁、食塩を加え火を止める。
- ④餅を焼く。
- ⑤器に小豆がゆを入れ④を盛る。



### いわしの煮つけ

1人分120kcal 食塩相当量0.7g

#### 材料(2人分)

真いわし(中)…………… 4匹  
生姜…………… 4g  
みりん…………… 小1/2  
濃口しょうゆ…………… 大1弱  
水…………… 適量

#### 作り方

- ①生姜はせん切りにする。
- ②いわしは頭と内臓をとっておく。
- ③②を鍋に入れ火にかける。沸騰したらいわしを入れ、落しぶたをして再沸騰したら弱火で約10分煮る。
- ④器に盛る。



### わけぎのぬた

1人分60kcal 食塩相当量0.8g

#### 材料(2人分)

わけぎ…………… 120g 白みそ…………… 大1  
干しえび…………… 12g 練りがらし…………… 2g  
A 米酢…………… 大1  
さとう…………… 小1強

#### 作り方

- ①わけぎは茹でて長さ3cmに切る。
- ②干しえびはさっと茹でてAに漬けておく。
- ③②のつけ汁、白みそ、練りがらしをボールに入れ①②を加えて和える。
- ④器に盛る。



### ほうれん草のねりごま和え

1人分85kcal 食塩相当量0.9g

#### 材料(2人分)

ほうれん草…………… 140g チーマー Жан…………… 大1  
人参…………… 20g A さとう…………… 小1強  
濃口しょうゆ…………… 小2

#### 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のマッチ棒状に切り茹でる。
- ③Aをボールに入れペースト状にのばし、①②を加えて和える。
- ④器に盛る。



### いちごミルク

1人分50kcal 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

いちご…………… 6粒 コンデンスミルク…………… 20g

#### 作り方

- ①いちごはへたを取る。
- ②器にいちごを盛り、上からコンデンスミルクを掛ける。

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