



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 82

～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。



寒い冬にあったか
「ぬくずし」はいかが

ぬく寿司 [主食] ほうれん草の白和え [副菜]
赤だし [汁物] 牛乳もち [デザート]

565 kcal

たんぱく質 21g

脂質 13g

炭水化物 93g

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 82

寒い冬にあったか「ぬくずし」はいかが



ぬく寿司

1人分400kcal 炭水化物70g 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

米……………	140g	しいたけ(乾)……………	2g
水……………	210ml	さとう……………	4g
だし昆布……………	4g	濃口しょうゆ……………	2g
米酢……………	24g	だし汁……………	適量
さとう……………	14g	焼あなご……………	60g
食塩……………	1.2g	さやえんどう……………	10g
れんこん……………	10g	卵……………	30g
米酢……………	4g	さとう……………	2g
さとう……………	3g	油……………	適量
水……………	50ml		

作り方

- ①米は洗米し、分量の水、昆布を入れ炊飯する。
- ②Aの合わせ酢を作っておく。
- ③れんこんは1mmの薄切りにし、さっと茹でて、Bに漬ける。
- ④干しいたけは水に漬けて戻し石づきを取り、Cの調味料で煮汁が無くなるまでゆっくり煮含める。3m角に刻む。
- ⑤焼あなごは幅1.5cmで少し斜めに切る。
- ⑥Dで錦糸卵を焼く。
- ⑦さやえんどうは筋を取り、熱湯で茹で斜めに切る。
- ⑧①のご飯に②を加え混ぜ合わせ、④を加え均一に混ぜる。
- ⑨せいの器に⑦を入れ、③⑤⑥を盛り、蒸し器で温める。
- ⑩最後に、さやえんどうを飾る。



赤だし

1人分25kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

大根……………	30g	ねぎ……………	4g
人参……………	20g	赤だしみそ……………	大1
カットわかめ……………	0.6g	混合だし……………	1 1/2カップ

作り方

- ①大根、人参は短冊切りにする。
- ②だし汁の中に①を加え、カットわかめを加えみそで味を整える。
- ③小口切りにしたねぎを散らし器に盛る。



ほうれん草の白和え

1人分80kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

ほうれん草……………	80g	木綿豆腐……………	80g
春菊……………	40g	味噌……………	10g
人参……………	20g	さとう……………	6g
糸こんにゃく……………	20g	すりごま……………	4g

作り方

- ①ほうれん草、春菊は茹でて、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。
- ③糸こんにゃくは茹でておく。
- ④木綿豆腐は粗く砕き、布巾で絞り水分を取る。
- ⑤すり鉢に④、Aを加え、すりこぎでする。ペースト状になったら、①②③を加える。最後にすりごまを振り入れ、軽く和える。
- ⑥器に盛る。



牛乳もち

1人分60kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

牛乳……………	80ml	きな粉……………	3g
片栗粉……………	10g	さとう……………	2g
さとう……………	5g	食塩……………	0.4g

作り方

- ①鍋にAを入れ、火にかけしゃもじで混ぜる。ふつふつと沸いてきたら、さらに粘りが出るまで加熱する。水で表面を濡らした型に入れ、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ②Bを混ぜ合わせておく。
- ③①を適当な大きさに切り、器に盛り、②をかける。

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