



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 84

～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。



松花堂でちそうランチ

ゆずとしらすの混ぜご飯 〔主食〕

れんこんのはさみ揚げ 〔主菜〕

鮭のマヨネーズ焼き 〔主菜〕 かぶの吹き寄せ 〔副菜〕

五目きんぴら 〔副菜〕 春菊としいたけのすまし汁 〔汁物〕

フルーツ(りんご) 〔デザート〕

585 kcal たんぱく質 **22g** 脂質 **16g** 炭水化物 **88g** 食塩相当量 **2.8g**

くらしき作陽大学 500kcal 台のバランスメニュー 84

松花堂でちそうランチ



ゆずとしらすの混ぜご飯

1人分260kcal 炭水化物54g 食塩相当量0.2g

材料(2人分)

ごはん…………… 300g ゆず(皮)…………… 1g
しらす干し…………… 10g かつおぶし(糸切り)… 0.3g

作り方

①ごはんにしらす干しを混ぜ、茶わんに盛り、せん切りにしたゆず皮と糸切りかつおぶしを乗せる。



鮭のマヨネーズ焼き

1人分90kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

生鮭…………… 30g×2切れ 付け合せ
こしょう…………… 少々 キャベツ…………… 50g
マヨネーズ…………… 小2 トレビス…………… 6g
ドレッシング(コールスロー)… 小1

作り方

①生鮭の表面にこしょうを振り、マヨネーズを伸ばし付ける。オーブン200℃で7分焼く。
②キャベツとトレビスはせん切りにしコールスロードレッシングで和える。
③松花堂弁当箱に②を敷き、上に鮭を盛る。



かぶの吹き寄せ

1人分45kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

かぶ…………… 70g ぎんなん…………… 4粒
ぶなしめじ…………… 30g 生麩…………… 20g
混合だし…………… 適量 混合だし…………… 大4
A 薄口しょうゆ…………… 小1 B 薄口しょうゆ…………… 小2/3
みりん…………… 小1 C 片栗粉…………… 小1
D 水…………… 大1

作り方

①かぶは皮をむき、4切りに切る、ぶなしめじは石づきを切り落とす。生麩は1人1切れにしておく。
②鍋にAを入れかぶが浸かるくらいのだし汁を加える。竹串が通るようになったら、ぶなしめじ、ぎんなん、生麩を加えてさっと煮る。
③鍋にBを入れあんを作る。鍋を火にかけ、沸騰したところにCを加えとろみをつける。
④②を器に盛り、上から③をかける。



れんこんのはさみ揚げ

1人分140kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

れんこん…………… 80g 片栗粉…………… 3g
鶏(むね)ひき肉… 30g 揚げ油…………… 適量
玉ねぎ…………… 30g すだち…………… 1/4×2切れ
A 食塩…………… 0.4g
B 日本酒…………… 小1/2

作り方

①れんこんは皮をむき、4等分に輪切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
②Aをよく混ぜ団子にして2等分する。
③れんこんで②をはさみ、片栗粉を表面全体にはたき、170℃の油で6分揚げる。半分に切る。
④器に盛り、すだちを添える。



五目きんぴら

1人分20kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

ごぼう…………… 30g 濃口しょうゆ…………… 小1
人参…………… 10g A みりん…………… 小2/3
糸こんにゃく…………… 10g 混合だし…………… 適量
ひじき(乾)…………… 1g とうがらし…………… 少々

作り方

①ごぼうは長さ3cmの細いせん切り、人参は長さ3cmのマッチ棒状にする。
②糸こんにゃくは茹でて水洗いをして、臭みを取っておく。
③ひじきは水に漬けて戻し、ザルに上げておく。
④鍋にAを入れ、ごぼう、ひじき、こんにゃくを加え煮詰める。さらに人参、とうがらしを加える。
⑥器に盛る。



春菊としいたけのすまし汁

1人分10kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

春菊…………… 20g 混合だし… 1 1/2カップ
生しいたけ…………… 30g 薄口しょうゆ… 小1 1/3

作り方

①春菊はさっと茹でしておく。生しいたけは薄くスライスしてトースターで5分焼く。椀に盛っておく。
②鍋に混合だし汁と薄口しょうゆを加え煮立たせる。椀に注ぐ。



フルーツ(りんご)

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

りんご…………… 1/4×2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

※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