



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 85

～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。



たっぷり野菜を「いただきます」

ごはん【主食】 野菜サンドトンカツ【主菜】
エリンギの梅肉蒸し【副菜】
キャベツと豆乳のスープ【汁物】
ブルーベリームース【デザート】

555
kcal

たんぱく質
24g

脂質
14g

炭水化物
85g

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 85 **たっぷり野菜を「いただきます」**



ごはん

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



エリンギの梅肉蒸し

1人分35kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

エリンギ…………… 100g 濃口しょうゆ…小1/2
梅干し(果肉)…… 10g みりん……………小2/3
A パター…………… 3g
さとう…………… 少々(1g)

作り方

- ①エリンギは長さ4cmに切り、縦半分になり、厚さ3mmにスライスする。梅干しは粗みじん切りにする。
- ②①とAを混ぜ合わせ、鍋に入れ約5分蒸し煮にする。
- ③器に盛る。



キャベツと豆乳のスープ

1人分60kcal 食塩相当量1.2g

材料(2人分)

キャベツ…………… 60g 豆乳…………… 1/2カップ
ベーコン…………… 10g こしょう…………… 少々
水…………… 2/3カップ パセリ(みじん切り)… 少々
固形コンソメ… 1/2個
A 食塩…………… 小1/6
薄口しょうゆ… 小1/6

作り方

- ①キャベツは2cm角、ベーコンは8mm角に切る。
- ②鍋に①を入れ、弱火で炒め、水を加える。沸騰したところにAを加え、ふたをして5分煮る。最後に豆乳、こしょうを加える。
- ③器に盛りつける。パセリを散らす。



野菜サンドトンカツ

1人分170kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

豚肉(もも薄切り)… 100g 油……………小1/2
食塩… 少々(0.4g) サラダ菜……………大2枚
こしょう…………… 少々 ミノトマト……………2個
玉ねぎ…………… 中1/4個 レモン(くし型)……2切れ
人参…………… 10g A ウスターソース…小2
さやえんどう… 6さや B トマトケチャップ…小1
レタス…………… 10g すりごま……………小1/3
小麦粉…………… 小2
卵…………… 10g
パン粉…………… 大2

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、人参、レタス、さやえんどうは長いせん切りにする。
- ②豚肉は塩、こしょうをする。
- ③卵は溶きほぐしておく。
- ④②で①の野菜をサンドする。
- ⑤④に小麦粉をまぶし、③にくぐらせ、パン粉をつける。
- ⑥鉄板にクッキングペーパーを敷き、⑤を並べオイルスプレーをし、180℃オーブの上段で約8分焼く。
- ⑦Aを鍋に入れ沸騰したところにすりごまを加え火を止める。ミノトマトは輪切りにする。
- ⑧器にサラダ菜、ミノトマト、レモンを盛り⑥を3等分に切り分け盛る。最後に⑦のソースをかける。



ブルーベリームース

1人分40kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

ブルーベリー… 12粒 Bゼラチン…………… 1.2g
ブルーベリージャム… 18g C水…………… 4g
A 加糖ヨーグルト… 30g ミントの葉……………2枚
絹ごし豆腐…………… 22g

作り方

- ①ブルーベリー2粒を残してAをミキサーにかける。
- ②Bを鍋に入れ、ふやかしておく。
- ③②を弱火で煮溶かし、溶けたところに①を加え、むらのない状態になったらカップに入れ冷蔵庫で固める。
- ④固まったのを確認してブルーベリー1粒とミントの葉を飾る。

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