



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 88

～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。



すごいぞ! 麩の力

ごはん [主食] 小鯛の塩麩焼 [主菜]
切干大根の炒め煮 [副菜]
いかの粒マスタード和え [副菜]
ほうれん草のごま和え [副菜]
豆腐入り抹茶ムース [デザート]

555 kcal たんぱく質 **29g** 脂質 **12g** 炭水化物 **85g** 食塩相当量 **2.9g**

くらしき作陽大学 500kcal台のバランスメニュー 88

すごいぞ! 麩の力



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



切干大根の炒め煮

1人分110kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

切干大根…………… 24g オリーブ油……………小1 1/2
油揚げ…………… 10g 混合だし汁…1 1/2カップ
筍(茹で)…………… 20g さとう……………小2
みつ葉…………… 40g さとう……………小2
薄口しょうゆ…大1/2

作り方

- 切干大根はボールに入れ、たっぷりの水を加え5分置き絞る。長いものは切る。
- 油揚げ、筍は長さ3cmの短冊切りにする。
- みつ葉はささと茹で、長さ3cmに切る。
- 鍋に油を入れ、①を加え弱火で2～3分程度炒める。だし汁を加え、さらに5分程度煮る。
- ④に②と③を加える。煮汁が少なくなったら、みつ葉を加え、さっと混ぜる。
- 器に盛る。



いかの粒マスタード和え

1人分60kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

粒入りマスタード… 6g するめいか(胴輪切り)…40g
食塩…少々(0.8g) 人参…………… 20g
A オリーブ油……………小1 グリーンアスパラガス…大3本
L 米酢……………大1 1/4

作り方

- するめいかは1～2分塩ゆでにする。
- 人参は斜め薄切りにせん切りにし、ささと茹でる。
- グリーンアスパラガスは茹でて3cmの斜め切りにする。
- Aのドレッシングを泡立て器で混ぜ合わせ、粒入りマスタードを加える。
- ①②③を④に入れ和える。
- 器に盛る。



小鯛の塩麩焼

1人分70kcal 食塩相当量1.2g

材料(2人分)

小鯛(中)…………… 2匹 さとう……………小1/3
塩麩…………… 20g A 酢……………小1
みょうが…………… 1本 水……………小1
はらん(緑の葉なら可)…1枚

作り方

- 小鯛は両面に包丁で切れ目を入れ(写真を参照)、塩麩を塗って20分置き、グリルで約9分焼く。
- みょうがは縦半分に切りさっと熱湯で茹でる。熱いうちにAに漬ける。
- はらは鯛の下に敷くので、斜め2等分に切る。
- 器にはらんと敷き、①を盛り、みょうがを添える。



ほうれん草のごま和え

1人分20kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

ほうれん草…………… 120g 濃口しょうゆ……………小1
すりごま…………… 1g A 混合だし汁……………小1

作り方

- ほうれん草は茹でて、長さ5cmに切る。
- ①にすりごまを振りAを加えて和える。
- 器に盛る。



豆腐入り抹茶ムース

1人分45kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

絹ごし豆腐…………… 70g ゼラチン…………… 2g
低脂肪牛乳…………… 30ml A 水…………… 40ml
さとう…………… 1.6g B 黒蜜…………… 6g
抹茶…………… 1g 水…………… 6g

作り方

- 絹ごし豆腐、低脂肪牛乳、さとう、抹茶をなめらかになるまでミキサーにかける。
- 鍋にAを入れ弱火で煮溶かす。
- ②に①を加えて混ぜ合わせ器に入れ、冷蔵庫で固める。
- Bを鍋に入れ沸騰させ、冷ましておく。
- ③に④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