



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー <sup>90</sup>

～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。



旬の素材から  
パワーをいただきます

筍ごはん【主食】 ぎょうのから揚げサラダ風【副菜】  
もずくの酢の物【副菜】 つのぎのみそ汁【汁物】  
いちごの牛乳かん【デザート】

**590 kcal** たんぱく質 **23g** 脂質 **12g** 炭水化物 **95g** 食塩相当量 **2.9g**

※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 <sup>90</sup> 旬の素材からパワーをいただきます



### 筍ごはん

1人分330kcal 炭水化物58g 食塩相当量0.9g

#### 材料(2人分)

米……………140g 干しいたけ……………1g  
筍(茹で)……………40g みつ葉……………2g  
人参……………16g 日本酒……………小1/2  
鶏肉(むね)……………40g 薄口しょうゆ……………小2  
油揚げ……………16g 混合だし汁……………240ml

#### 作り方

- ①筍、人参、油揚げは厚さ3mmの短冊切り、みつ葉は長さ5mmに切る。干しいたけは水に戻して薄くスライスする。鶏肉は小さめに切る。
- ②洗米した米に分量の水とAを入れる。
- ③②に入れて炊飯する。
- ④器に盛りみつ葉を散らす。



### ぎょうのから揚げサラダ風

1人分120kcal 食塩相当量0.3g

#### 材料(2人分)

ぎょう……………80g サニーレタス……………20g  
小麦粉……………大1 さやいんげん……………16g  
片栗粉……………大1 レモン(くし型)……………2/8切れ  
水……………小2 ごまだれ……………大1  
揚げ油……………適量

#### 作り方

- ①ぎょうは長さ4cmで縦に十字に切る。
- ②さやいんげんは茹でて長さ5cmに切る。
- ③Aの衣でぎょうを180℃で2分揚げる。
- ④器にサニーレタスを敷き、③②を盛り、ごまだれをかけてレモンを添える。



### もずくの酢の物

1人分10kcal 食塩相当量0.3g

#### 材料(2人分)

もずく……………40g 長芋……………20g  
米酢……………小2 木の芽……………2枚  
さとう……………小1/2  
濃口しょうゆ……………小2/3  
水……………小2

#### 作り方

- ①もずくは水洗いして、ザルで水をきり、Aで味付をする。
- ②長芋は皮をむきすりおろす。
- ③①を器に盛り、長芋をかける。木の芽を飾る。



### つのぎのみそ汁

1人分50kcal 食塩相当量1.4g

#### 材料(2人分)

つのぎ40g……………2切れ 出し昆布……………2g  
にら……………4g 中味噌……………大1強  
水……………2カップ

#### 作り方

- ①鍋に水とだし昆布2gを入れておく。
- ②つのぎは熱湯をかけ、冷水につけ表面を洗う。
- ③にらは長さ1cmに切る。
- ④①の昆布は沸騰する前に取り出す。②を加え弱火で煮る。
- ⑤④に味噌を入れ、③を散らす。
- ⑥⑤を器に盛る。



・熱湯をかけることで、臭みが取れ一層おいしくなります。



### いちごの牛乳かん

1人分80kcal 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

いちご……………10g 牛乳……………1/4カップ  
粉寒天……………0.8g バニラエッセンス……………少々  
さとう……………20g  
水……………1/4カップ

#### 作り方

- ①鍋にAを入れてふやかしておく。
- ②いちごは3mmの厚さにスライスしておく。
- ③牛乳は別の鍋で人肌程度に温めておく。
- ④①を火にかけて煮溶かす。③を加え、バニラエッセンスを少々加える。パットに流す。
- ⑤④のあら熱が取れたら、②を浮かす。
- ⑥冷蔵庫に入れ固める。
- ⑦切り分けて盛り付ける。

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