



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 94

～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。



いわしをさっぱりと
いただきます

炊き込みおこわ [主食]
いわしのあっさりハンバーグ [主菜]
野菜のみそ汁 [汁物] 果物(スイカ) [デザート]

580 kcal たんぱく質 **25g** 脂質 **18g** 炭水化物 **78g** 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 94 いわしをさっぱりといただきます



炊き込みおこわ

1人分355kcal 炭水化物57g 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

精白米……………70g	人参……………20g
もち米……………70g	生しいたけ……………10g
混合だし汁…200ml	みつ葉……………4g
鶏むね肉……………40g	さとう……………小1
日本酒……………小1/2	濃口しょうゆ……………大1
油揚げ……………16g	水……………適量
ごぼう……………20g	

作り方

- ①精白米ともち米を一緒に洗米し、分量のだし汁に浸漬しておく。
- ②小さきざり切りにした鶏肉に日本酒をもみ込んでおく。
- ③ごぼうはささがきにして水にさらし、ザルに上げておく。
- ④油揚げは長さ2cmの薄切り、人参は長さ3cmのせん切り、しいたけは3mmにスライスしておく。
- ⑤鍋に②③④とAを加え、水は沸騰した時に少しかぶる程度に加え3分煮る。
- ⑥①⑤と⑤の煮汁も加えて炊飯する。
- ⑦器に盛りみつ葉を飾る。



野菜のみそ汁

1人分25kcal 食塩相当量1.2g

材料(2人分)

キャベツ……………60g	みそ……………大1弱
カットわかめ……………0.6g	煮干しだし汁…1 1/2カップ
ねぎ……………4g	



果物(スイカ)

1人分15kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) スイカ……………40g×2切れ



いわしのあっさりハンバーグ

1人分185kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

いわし…中3匹(正味80g)	ごま油……………小1
日本酒……………小1	なす……………80g
木綿豆腐……………80g	かぼちゃ……………40g
玉ねぎ……………中1/2個	オクラ……………2本
生姜……………小2	ミニトマト……………2個
しその葉……………2g	大根……………100g
濃口しょうゆ……………小1	ポン酢しょうゆ……………20ml

作り方

- ①いわしは頭、内臓、骨を取り、小骨は毛抜きで取り除き、包丁で細かくきざむ。
 - ②をすりばちに入れ、日本酒を加え更にペースト状になるまですり、バットに移しておく。
 - ③豆腐は荒くきざみ、キッチンペーパーで水分を取る。②の空いたすり鉢でペースト状とする。
 - ④玉ねぎはみじん切りにし、生姜はすりおろす。青じそは荒いきざみにし、あくが出るので、上からさっと水を流して水を切る。
 - ⑤②③④と濃口しょうゆを混ぜ合わせ、一人2個のハンバーグを作る。
 - ⑥フライパンにごま油を引き、⑤を並べ蓋をして弱火で5分焼く。水分が出ているので、蓋を取りきつね色になるまで焼き、裏返して同様に焼く。
- 付け合わせ
- ⑦なすは横1/2に切り、縦4つ割りにする。かぼちゃは厚さ3mmに切る。オクラは斜め半分に切る。
 - ⑧耐熱容器に⑦を入れ電子レンジ500w3分かける。
 - ⑨大根はすりおろす。
 - ⑩ミニトマトを半分に切る。
 - ⑪⑧⑩を盛り、手前に⑥、⑥の上に⑨を乗せポン酢を掛ける。

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