



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 96

～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。



夏のなごりと旬の魚を楽しみましょう

ごはん【主食】 さんまの照り焼き【主菜】
なすとピーマンのみそ炒め【副菜】
ゴーヤの白和え【副菜】
にゅう麺【汁物】 ヨーグルトババロア【デザート】

590 kcal たんぱく質 **21g** 脂質 **17g** 炭水化物 **85g** 食塩相当量 **2.7g**

※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 96

夏のなごりと旬の魚を楽しみましょう



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



なすとピーマンのみそ炒め

1人分80kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

なす…………… 大1本 油…………… 小1 1/2
ピーマン…………… 中1個 赤だしみそ…………… 小2
赤パプリカ…………… 20g さとう…………… 小2
おろし生姜(市販)… 6g 煮干だし汁… 3/4カップ

作り方

- ①なすは乱切りで8切れに切る。
- ②ピーマンは種を取り横1cm幅に切る。赤パプリカも同様に1cm幅に切る。
- ③鍋に油とおろし生姜を入れ、①を入れて軽く炒める。
- ④③に②を加え中火で煮る。
- ⑤④のなすが半分程度煮えたらピーマンと赤パプリカを加え軟らかくなるまで煮る。
- ⑥器に盛る。



ゴーヤの白和え

1人分45kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

ゴーヤ…………… 50g すりごま…………… 2g
食塩(分量外)… 0.4g みそ…………… 小1 1/2
人参…………… 20g さとう…………… 小1強
絹ごし豆腐…………… 60g

作り方

- ①ゴーヤは白い部分とたねを取り、2mmの薄切りにし、分量の塩をしてしんなりさせる。
- ②①をよくもんで水洗いをして絞っておく。
- ③豆腐はキッチンペーパーで軽く水分を取る。
- ④すり鉢に③を入れ、すりこ木でペースト状になるまでする。
- ⑤④に②と①を加えて和える。
- ⑥器に盛る。



・ゴーヤは塩でもむと苦味が薄くなります。



さんまの照り焼き

1人分130kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

さんま(3枚おろし)… 20g×4切れ 粉山椒…………… 少々
濃口しょうゆ… 小2/3 青しそ…………… 2枚
みりん…………… 小1

作り方

- ①さんまは②をからめ10分置く。
- ②グリル中火で7分焼く。
- ③器に青しそを敷き、手前にさんまを置き粉山椒を振る。



にゅう麺

1人分40kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

そうめん(乾)…………… 40g 混合だし汁… 260ml
オクラ…………… 1本 薄口しょうゆ… 小1 1/2
鶏卵…………… 10g

作り方

- ①そうめんはたっぷりの湯で茹でる。
- ②卵は固茹でにして輪切りにする。
- ③オクラは茹でて薄切りにする。
- ④②でつゆを作る。
- ⑤椀に①②③を盛り④を掛ける。



ヨーグルトババロア

1人分45kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

ゼラチン…………… 2g 牛乳…………… 20ml
水…………… 60ml 卵黄…………… 1/3個
ヨーグルト(加糖)… 60g ブルーベリー…………… 6粒

作り方

- ①鍋にゼラチンと水を入れ、ふやかしておく。
- ②温めた牛乳に卵黄を加え、混ぜながら沸騰直前に火を止めヨーグルトを加え混ぜる。
- ③①を火にかけて溶かし、②に加える。
- ④ゼリーカップに移し、冷蔵庫で固める。
- ⑤固まったら上にブルーベリーを3粒乗せる。

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