



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 101

～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。



お重の変わり種

豚肉の照り重 【主食】
かぶと干しえびの酢のもの 【主菜】
茶わん蒸し 【副菜】 みかん 【デザート】

580
kcal

たんぱく質
24g

脂質
14g

炭水化物
85g

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 101

お重の変わり種



豚肉の照り重

1人分445kcal 炭水化物65g 食塩相当量1.4g

材料(2人分)

ごはん……………300g
豚肉(ロース生姜焼き用)…120g
白ねぎ……………80g
みりん……………小1
粉山椒……………少々

濃口しょうゆ…小1
日本酒……………小1
濃口しょうゆ…小2
みりん……………小2

作り方

- ①豚肉をAに10分浸ける。
- ②白ねぎは長さ5cmに切り①の中に浸ける。
- ③①の豚肉をグリル中火で4分焼く、①の残りのたれをからめ、中火で1分焼き照りをつける。
- ④白ねぎはグリル中火で6分焼く。
- ⑤Bのたれを加熱する。
- ⑥③の豚肉は1枚を2等分する。重箱の中にご飯を広げ、その上に④、⑥を盛り⑤掛け、粉山椒を振る。



かぶと干しえびの酢のもの

1人分25kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

かぶ……………120g
食塩……………少々(1g)
干しえび……………4g
かぶの葉……………30g

ゆず(皮)千切り…少々
米酢……………小2
さとう……………小2

作り方

- ①かぶの皮をむき、厚さ3mmのいちょう切りにし塩を振り30分おく。
- ②干しえびはAに漬けておく。
- ③①を絞り②と和える。
- ④かぶの葉は長さ2cmに切りさっと茹でる。水を切って、③に混ぜ和える。
- ⑤ゆず千切りをのせる。器に盛る。



茶わん蒸し

1人分85kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

卵……………60g
かまぼこ……………20g
ゆり根……………40g
みつ葉……………10g

濃口しょうゆ…小1
みりん……………小1/3
混合だし汁…180ml

作り方

- ①卵をほぐす。
- ②かまぼこは薄切りにし、ゆり根は汚れを取り、表面が少し透明になるまで茹でる。
- ③みつ葉は長さ3cmに切る。
- ④①とAを混ぜ合わせる。
- ⑤器に②、④を加え③を散らす。蒸し器に入れる。
- ⑥表面に白い膜ができるまでは強火で、その後は弱火で10分程度蒸す。



竹串でさして、卵液が出なければ蒸しあがっています。

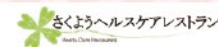


フルーツ(みかん)

1人分25kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) みかんM玉……………1/2個×2

このメニューは、くらしき作陽大学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