



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 103

～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。



懐かしいね 豆じゃ...

豆じゃ(炒り大豆入り炊き込みご飯) [主食]
ぶり大根 [主菜] いかとわけぎのぬた [副菜]
はんぺんと菜の花のお吸い物 [汁物] りんご [デザート]

555
kcal

たんぱく質
28g

脂質
13g

炭水化物
80g

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 103

懐かしいね 豆じゃ...



豆じゃ

1人分300kcal 炭水化物52g 食塩相当量0.1g

材料(2人分)

大豆……………40g 食塩……………少々(0.2g)
精白米……………60g 水……………170ml
もち米……………60g

作り方

- ①大豆はフライパンに入れ、弱火でゆっくり煎る。表面の皮がきつね色に焦げてきたら火を止める。少し冷まして、皮をむく。
- ②もち米と白米は一緒に洗い、分量の水に30分浸漬して、①と食塩を加え炊飯する。
- ③炊き上がったら、全体を混ぜ、器に盛る。



ぶり大根

1人分140kcal 食塩相当量1.4g

材料(2人分)

ぶり 20g……………4切れ 混合だし汁……………適量
食塩……………少々(0.4g) A 薄口しょうゆ……………小2
大根……………140g みりん……………小2
大根葉……………40g 練りがらし……………2g
白ねぎ……………10g

作り方

- ①ぶりに塩を振り、10分間おいて熱湯をかけ、その後冷水で洗う。
- ②大根は厚さ2cmの半月切りにして、米のとぎ汁で10分茹でる。
- ③大根葉は茹でて長さ3cmに切る。
- ④白ねぎは斜め3cm幅1mmの白髪ねぎにする。
- ⑤鍋にAと①②を入れ、じっくり煮込む。
- ⑥器に⑤を盛り練りがらしを乗せて白髪ねぎを散らす。



いかとわけぎのぬた

1人分65kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

すめいかに……………30g すりごま……………小1弱
わけぎ……………120g みょうが……………1本
白みそ……………小2 さとう……………小1/2
A さとう……………小1強 B 米酢……………小1
米酢……………小2

作り方

- ①いかは食べやすい大きさに切り、2分間茹でる。
- ②わけぎは分量外の塩を加え、白い部分が軟らかくなるまで茹でザルにあげて冷ます。
- ③②を長さ3cmに切り軽く絞っておく。
- ④Aを混ぜ合わせた中に、①②すりごまを加えて和える。
- ⑤みょうがは縦に切りささと茹で、熱いうちにBへ浸ける。
- ⑥器に④を盛り⑤を添える。



はんぺんと菜の花のお吸い物

1人分30kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

はんぺん……………40g 混合だし汁……………1 1/2カップ
菜の花……………2本 A 薄口しょうゆ……………小1
木の芽……………2枚

作り方

- ①はんぺんは手でちぎり茹でる。
- ②菜の花は茹で長さ3cmに切る。
- ③鍋にAを入れ煮立たせる。
- ④器に①②を盛り③を注ぐ。木の芽を浮かす。



フルーツ(りんご)

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

りんご……………1/4×2切れ

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。提案させていただいた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:食文化学部現代食文化科学学生 監修:渡邊和子准教授、星島しづ子准教授

