



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 105

～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。



旬のおさかなは栄養抜群

ごはん〔主食〕 鯖の味噌田楽〔主菜〕
空也蒸〔副菜〕 小松菜と油揚げの煮浸し〔副菜〕
みかん〔デザート〕

570 kcal たんぱく質 28g 脂質 15g 炭水化物 76g 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 105

旬のおさかなは栄養抜群



ごはん

1人分250kcal 炭水化物55g 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん…………… 300g



鯖のみそ田楽

1人分160kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

鯖60g…………… 2切れ すりごま…………… 小1
食塩…………… 少々(0.6g) 大根…………… 40g
赤だし味噌… 小1 1/2 ラディッシュ…………… 10g
A みりん…………… 大1 ラディッシュの葉(飾り用)… 10g
水…………… 大1 1/4

作り方

- 鯖に食塩を振り、グリル中火で8分焼く。
- 鍋にAを入れ弱火にかけて練る。
- 大根はせん切り、ラディッシュは薄い輪切りにする。
- 器に③とラディッシュの葉を飾り、鯖を手前に盛りAを掛ける。



空也蒸

1人分90kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

卵(L玉)…………… 1個 貝柱…………… 30g
混合だし汁… 160ml 混合だし汁… 1カップ
A 薄口しょうゆ… 小1 B 葛粉…………… 2g
みりん…………… 小1 薄口しょうゆ… 小1/2
木綿豆腐…………… 40g 練りわさび…………… 3g
ほうれん草…………… 60g

作り方

- 卵を割りほぐし、Aを加え混ぜ合わせておく。
- 木綿豆腐はさいの目に切り、ザルに入れ水を切る。
- ほうれん草は茹でて長さ3cmに切る。
- 貝柱はさつと茹でて4切れにする。
- ②、③、④を器に入れ①を加えて弱火で約12分蒸す。
- ⑤を鍋に入れ、弱火でかき混ぜながら透明になるまで煮る。
- ⑦⑤に練りわさびを乗せ、⑥を回し掛ける。



小松菜と油揚げの煮浸し

1人分50kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

小松菜…………… 100g 水…………… 120ml
油揚げ…………… 10g みりん…………… 大2
A 薄口しょうゆ… 大1
削り節…………… 1g

作り方

- 油揚げに熱湯を掛け油抜きをする。水けを取り長さ3cmの小口切りにする。
- 小松菜は長さ3cmに切る。
- 鍋にAを入れ中火で煮立たせ②と油揚げを加えて弱火で5分煮る。
- 器に盛る。



フルーツ(みかん)

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) みかん…………… 1/2個×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:食文化学部現代食文化科学学生 監修:渡邊和子准教授、星島しげ子准教授