



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 106

～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。



風味を楽しむ生姜めし

生姜めし【主食】 和風ソフトハンバーグ【主菜】

切干大根煮物【副菜】

ちりめん小松菜の和え物【副菜】

豆腐と油揚げのみそ汁【汁物】

いちごのムース【デザート】

565
kcal

たんぱく質
22g

脂質
16g

炭水化物
82g

食塩相当量
2.9g

くらしき作陽大学 500kcal 台の バランスメニュー 106 風味を楽しむ生姜めし



新生姜めし

1人分250kcal 炭水化物56g 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

米……………140g 昆布だし汁…1/2カップ
新生姜……………12g

作り方

- ①米を洗い、分量の昆布だし汁を加える。
- ②生姜は皮をむき2mmの薄切りにし、せん切りにする。
- ③①に②を加えて炊飯する。
- ④③のご飯を混ぜ器に盛る。



和風ソフトハンバーグ

1人分140kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

合いびき肉・玉ねぎ…各80g サラダ油…少々(1g)
白玉粉……………10g 大根……………30g
水……………小2 ねぎ……………4g
食塩……………少々(0.4g) ポン酢しょうゆ…小4
こしょう……………少々 さとう……………小1/3

作り方

- ①玉ねぎは細かいみじん切り。
- ②フライパンに油を入れ①を炒め、冷ましておく。
- ③白玉粉に分量の水を加え軟らかくしておく。
- ④ひき肉に塩、こしょうを加えよくこねて粘りを出しておく。
- ⑤④に②③を加えさらに混ぜ、2等分して小判状に形を整える。
- ⑥オーブンを250℃の予熱にしておく。
- ⑦オープン皿にクッキングシートを敷き、⑤を乗せ250℃で約15分焼く。
- ⑧ねぎは小口切りにして水にさらし、大根はすりおろしておく。
- ⑨⑧はひと煮立ちさせおく。
- ⑩器に⑦を盛り、おろし大根を乗せねぎを散らす。
- ⑪ハンバーグの周りに⑨を掛ける。



ちりめん小松菜の和え物

1人分20kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

ちりめん……………10g 金時人参……………8g
小松菜……………80g めんつゆ(ストレート)…大1強

作り方

- ①小松菜は茹で、長さ3cmに切る。
- ②人参は長さ3cm、厚さ3mmの短冊切りにして茹でる。
- ③①②とちりめん、めんつゆを加え和える。
- ④器に盛る。



切干大根の煮物

1人分30kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

切干大根……………10g さとう……………小1強
人参……………8g 薄口しょうゆ…小1
サラダ油…少々(0.6g) 混合だし汁…適量
水菜……………40g

作り方

- ①切干大根は水に戻して洗う。長いときは1/2に切る。人参は長さ3cmのせん切りにする。水菜は長さ3cmに切る。
- ②鍋に油を入れ①を炒めたら材料がかぶるくらいのだし汁を加え、沸騰した後②を加えて煮る。
- ③煮汁が少なくなったら人参を加えさらに煮る。最後に水菜を加えしんなりしたら火を止める。
- ④器に盛る。



豆腐と油揚げのみそ汁

1人分65kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

絹ごし豆腐……………60g ねぎ……………4g
油揚げ……………14g 中みそ……………小2
人参……………20g 煮干しだし汁…1 1/4カップ
白菜……………40g

作り方

- ①材料は好みに切る。
- ②鍋に煮干しだしを入れ、①を加え材料が煮えたら、中みそで味を調えねぎを散らし器に入れる。



いちごのムース

1人分60kcal 食塩相当量0.0g

材料(作りやすい分量(10人分))

いちご……………250g 卵白……………25g
板ゼラチン……………12g さとう……………(10+15)g
生クリーム……………150g

作り方

- ①いちごは裏ごし、鍋に入れておく。
- ②板ゼラチンは分量外の水(100ml)でふやかしておく。
- ③生クリームにさとう10gを加え、泡立てる。
- ④卵白にさとう15gを加えて泡立てる。
- ⑤②から取り出した板ゼラチンを弱火で煮溶かし、①に入れる。
- ⑥⑤に③、④を加え、混ぜ合わせる。
- ⑦型に長し入れ、冷やす。
- ⑧人数分に切り分ける。

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、星島いづみ准教授