



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 108

～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。



体を温める根菜のパワー

ごはん【主食】

豚のしゃぶしゃぶ(からしみそだれ)【主菜】

野菜のけんちん煮【副菜】 かぶの吸い物【汁物】

ほうじ茶のプリン【デザート】

590
kcal

たんぱく質
22g

脂質
18g

炭水化物
84g

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 108

体を温める根菜のパワー



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



豚のしゃぶしゃぶ(からしみそだれ)

1人分180kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

豚(ロース)肉 大根…………… 40g
(しゃぶしゃぶ用) …… 60g 金時人参…………… 20g
日本酒…………… 大2/3 キャベツ…………… 60g
白だし…………… 大1 1/3 出し昆布…………… 8g
白みそ…………… 小1 1/2
練りからし…………… 2g
水…………… 大2 1/2

作り方

- ①豚肉に日本酒を振っておく。
- ②大根、人参は3mm幅の輪切り、キャベツは2cm角切りにする。
- ③Aを鍋に入れ加熱する。
- ④鍋に水とだし昆布を入れ沸騰させ、①の豚肉をしゃぶしゃぶする。そのあと②を加え茹でる。
- ⑤器にキャベツ、大根、人参の順に盛り、手前に豚肉を置く。
- ⑥みそだれは別皿に入れる。



かぶの吸い物

1人分15kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

かぶ…………… 60g 混合だし汁… 1 1/4カップ
かぶの葉…………… 20g 食塩…………… 少々(1g)
ちくわ…………… 10g A濃口しょうゆ… 小1/2

作り方

- ①かぶは厚さ2mmのちょう切り、かぶの葉はさっと茹でて2cm長さに切る。ちくわは3mm幅の輪切りにする。
- ②鍋に混合だしを入れ、かぶとちくわを加え、かぶが煮えたらAを加えかぶの葉を散らす。
- ③器に盛る。



野菜のけんちん煮

1人分95kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

れんこん…………… 40g 白ねぎ…………… 8g
サラダ油…………… 大1/2 木綿豆腐…………… 20g
生しいたけ…………… 20g さとう…………… 小2
こんにゃく…………… 40g A混合だし汁… 1カップ
さつま芋…………… 40g 濃口しょうゆ… 小2

作り方

- ①れんこんは厚さ3mmのちょう切り、生しいたけは石づきを取りちょう切り、こんにゃくは小さ目の乱切り、さつま芋は2cmの角切りにする。白ねぎは小口切りにする。
- ②こんにゃくはさっと熱湯で茹でる。
- ③木綿豆腐はザルに入れ水を切っておく。
- ④鍋に油を入れ、②とれんこんを炒める。
- ⑤④Aを加え残りの食材を入れ、最後に白ねぎを加え落し蓋をして、5分程度煮る。
- ⑥器に盛る。



ほうじ茶ミルクプリン

1人分50kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

ほうじ茶(液体) …… 28ml 黒蜜…………… 2g
さとう…………… 6g きな粉…………… 2g
牛乳…………… 60ml ホイップクリーム… 2g
ゼラチン…………… 4g いちご…………… 20g

作り方

- ①鍋にほうじ茶とさとうを加えて煮溶かす。
- ②牛乳とゼラチンを加えて60℃程度に加熱したら火を止める。
- ③器に入れ、冷蔵庫で固める。
- ④いちごは厚さ2mmに切る。
- ⑤固まったらホイップ、黒蜜、きな粉、いちごでトッピングする。

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(大村真琴) 監修 渡邊和子准教授