



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 113

～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。



薬膳に挑戦

もち麦入りゆずの香り焼ききのこと飯【主食】
白身魚の野菜あんかけ【主菜】
水菜とささみの和え物【副菜】 ごま風味の味噌汁【汁物】
豆乳のフルフルゼリー【デザート】

580
kcal

たんぱく質
28g

脂質
12g

炭水化物
84g

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 113

薬膳に挑戦



もち麦入りゆずの香り焼ききのこと飯

1人分260kcal 炭水化物56g 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

精白米……………120g 食塩……………少々(0.6g)
もち麦……………20g 日本酒……………大1強
水……………1カップ ゆず果汁……………小1
ぶなしめじ……………40g ゆず皮(せん切り)……………少々
生しいたけ……………40g

作り方

- ①米ともち麦は洗って分量の水を入れ、30分浸漬し炊飯する。
- ②しめじは石づきを取り小房に分け、生しいたけは幅5mmにスライスし、塩、酒を振りグリルで強火約6分焼く。
- ③②にゆず果汁を振り、炊きあがった①と混ぜる。
- ④③を器に盛りゆず皮を乗せる。



白身魚の野菜あんかけ

1人分190kcal 食塩相当量1.6g

材料(2人分)

たら 70g……………2切れ 生姜(おろし)……………2g
A 日本酒……………小2 煮干し出し汁……………3/4カップ
濃口しょうゆ……………小2/3 日本酒……………大1/2
片栗粉……………小1強 B みりん……………大1/2
小麦粉……………小1強 食塩……………少々(0.8g)
揚げ油……………適量 薄口しょうゆ……………小1 1/2
赤ピーマン……………10g 片栗粉……………小1
玉ねぎ……………100g 水……………大1
みつ葉……………6g クコの実……………10粒

作り方

- ①たらはAで下味を付け15分置く。
- ②片栗粉、小麦粉を混ぜ合わせる。
- ③赤ピーマンは長さ3cmの薄切り、玉ねぎは縦半分になり、薄切りにする。
- ④みつ葉は長さ2cmに切る。
- ⑤片栗粉は水で溶かしておく。
- ⑥クコの実の水に戻しておく。
- ⑦①の水分を拭き取り、②をつけて170℃に熱した油で約2分揚げる。
- ⑧鍋に⑤を入れ沸騰したら③を加え煮る。最後に生姜、みつ葉を加え⑤でとじる。
- ⑨器に⑦を乗せ、⑧を掛け⑥を散らす。



水菜とささみの和え物の

1人分40kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

水菜……………100g 煮干し出し汁……………大1 1/4
人参……………20g みりん……………小1
ささみ……………20g 薄口しょうゆ……………小1 1/3
日本酒……………小2 練わさび……………少々(0.6g)

作り方

- ①水菜は茹でて長さ3cmに切り、人参は長さ3cmのせん切りにして固めに茹でる。
- ②ささみは酒を振り10分蒸してしておく。
- ③ボウルにAを入れ①②を加えて和える。
- ④器に盛る。



ごま風味の味噌汁

1人分50kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

ごぼう……………20g 薄口しょうゆ……………小1/2
人参……………10g 中みそ……………小2
大根……………30g A 白練りごま……………6g
こんにゃく……………30g 白すりごま……………小1/2
茹で大豆(缶)……………20g 青ねぎ……………6g
煮干し出し汁……………大1 1/2カップ 一味唐辛子……………少々

作り方

- ①ごぼうは長さ3cmのせん切り、人参・大根・こんにゃくは長さ3cmの拍子切りにする。
- ②鍋に出し汁を入れ、①のごぼう、こんにゃくを入れ、煮えたら人参、大根、大豆を入れ、Aを加えて味を調える。
- ③最後に白すりごまを小口切りにした青ねぎを加え仕上げます。
- ④器に盛り、一味唐辛子を好みで振る。



豆乳のフルフルゼリー

1人分40kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

A 豆乳……………1/2カップ 水……………16ml
さとう……………6g きな粉……………1.4g
粉ゼラチン……………1.6g ミントの葉……………2枚

作り方

- ①ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ②鍋にAを入れ、火にかけて溶かし沸騰直前まで温めて、①のゼラチンを加えてさらに溶かす。
- ③②のあら熱が取れたら、器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④食べる時③にきな粉を乗せ、ミントを飾る。

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・監修：渡邊和子准教授、星島しづ子准教授