



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 117

～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。



**春を感じる香りも召しあがれ!**

ごはん【主食】 鯖の幽庵焼き【主菜】  
筍といかの木の芽和え【副菜】 揚げ豆腐【副菜】  
玉ねぎとトマトの和風サラダ【副菜】  
くずきり【デザート】

**575 kcal** たんぱく質 **25g** 脂質 **14g** 炭水化物 **85g** 食塩相当量 **2.5g**

## くらしき作陽大学 500kcal 台のバランスメニュー 117 春を感じる香りも召しあがれ!

**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

**筍といかの木の芽和え**  
1人分30kcal 食塩相当量0.3g  
材料(2人分)

筍…………… 30g いか…………… 30g  
混合だし汁…………… 大3 ★木の芽みそ…………… 7g  
A 薄口しょうゆ…………… 少々(2g) 木の芽…………… 2枚

**作り方**  
①筍は2cmの角切りにしてAで煮る。  
②いかは2cmの角切りにして茹でる。  
③①②が冷めたら木の芽みそで和える。  
④器に盛り木の芽を乗せる。

**★木の芽みそ** 材料(作りやすい分量)  
西京みそ…………… 100g 木の芽…………… 15枚  
卵黄…………… 1/2個 ほうれん草…………… 100g  
A さとう…………… 10g  
煮切り酒…………… 20ml

**作り方**  
①ほうれん草はすりこ木ですりつぶしペーストにする。  
②1Lの水を沸かし、5gの塩を入れた湯の中に①を入れ、ほうれん草が浮き上がってきたら、緑色の上澄み液をすくい取り冷ます。  
③Aを混ぜ合わせ、中火で練りながら冷ます。  
④すり鉢に木の芽を入れてすりこ木ですりつぶす。  
⑤④に①②③を入れて混ぜ合わせる。

**玉ねぎとトマトの和風サラダ**  
1人分40kcal 食塩相当量0.6g  
材料(2人分)

新玉ねぎ…………… 100g 味付け海苔…………… 2枚  
トマト…………… 40g B ボン酢…………… 大1 1/4  
豆苗…………… 6g A 混合だし汁…………… 大1 1/4  
花かつお…………… 1g C ごま油…………… 小1/2

**作り方**  
①新玉ねぎは薄輪切りにスライスして、10分程度水にさらす。  
②トマトは湯むきして、種を取り2mmのスライスにする。  
③豆苗は長さ2cmに切る。  
④①②③を軽く混ぜ合わせて、器に盛る。  
⑤Aを混ぜ合わせ④にかけ、花かつお、味付け海苔を上に乗せる。

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を目標として作成しています。

献立作成・監修：渡邊和子准教授、星島しげ子准教授

※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

**揚げ豆腐**  
1人分100kcal 食塩相当量0.8g  
材料(2人分)  
木綿豆腐… 60g×2切れ 混合だし汁… 1カップ  
小麦粉…………… 小2 A 薄口しょうゆ… 小1 1/4  
揚げ油…………… 適量 練りわさび…………… 2g  
ねぎ…………… 6g  
**作り方**  
①木綿豆腐はザルに上げ、水を切っておく。  
②ねぎは小口切りにして、水にさらした後、水気を切っておく。  
③①に小麦粉をまぶして180℃の油で揚げる。  
④鍋にAを入れ、沸騰させる。  
⑤椀に③を入れ、④をかけてわさびを乗せる。

**鯖の幽庵焼き**  
1人分110kcal 食塩相当量0.8g  
材料(2人分)  
鯖…………… 50g×2切れ B 日本酒…………… 小1  
食塩…………… 少々(0.2g) C みりん…………… 小1  
A 日本酒…………… 小1/2 ほうれん草…………… 80g  
薄口しょうゆ…………… 小1 すりごま…………… 1g  
濃口しょうゆ…………… 小1  
**作り方**  
①鯖にAを絡めて10分おく。Bに30分浸ける。漬けた後、グリルで8分焼く。Cの漬けたれは残して焼いている時間の中で、何回かたれを塗る。  
②ほうれん草を茹でて長さ3cmに切る。  
③②にCを加えて和える。  
④①と③を器に盛る。

**くずきり**  
1人分45kcal 食塩相当量0.0g  
材料(2人分)  
くず粉…………… 20g 黒蜜…………… 10g  
水…………… 1/4カップ  
**作り方**  
①ボウルにくず粉を入れ、だまにならないように水を少しずつ加え、寄せ型に移す。  
②大きな鍋またはフライパンに湯を沸かし、寄せ型の底をつけて湯煎する。  
③くず粉が少し固まりかけたら、湯をかぶらせてしずめる。  
④透明になったら冷水に取り、寄せ型から外し、細く切る。  
⑤器に盛り、黒蜜を掛ける。