



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 116

～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。



食欲アップのあっさりメニュー!

かりかり梅としらす乗せごはん【主食】
鶏肉の油揚げ包み煮【主菜】
焼きなすのオクラ添え【副菜】 冷やしとろろ【副菜】
フルーツ(キウイフルーツ)【デザート】

550
kcal

たんぱく質
26g

脂質
11g

炭水化物
85g

食塩相当量
2.9g

※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 116 食欲アップのあっさりメニュー!



かりかり梅としらす乗せごはん

1人分260kcal 炭水化物54g 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

ごはん……………300g しらす干し(半乾燥)…8g
かりかり梅(みじん切り)…4g

作り方

①お茶碗にごはんを入れ、その上にかりかり梅、しらす干しを乗せる。



鶏肉の油揚げ包み煮

1人分200kcal 食塩相当量1.2g

材料(2人分)

鶏ひき肉……………80g	混合だし汁……………500ml
人参……………30g	みりん……………小2
しいたけ……………40g	濃口しょうゆ……………小2
さやいんげん……………30g	片栗粉……………小1
酒……………小1	水……………小2
赤パプリカ……………40g	しその葉……………2枚
黄パプリカ……………40g	(つまようじ……………6本)
卵……………1個	
油揚げ……………60g	
油……………大1/2	

作り方

- 油揚げはさっと熱湯にくぐらせ、横面に包丁を入れて開く。
- 人参・しいたけはみじん切り、さやいんげんはさっと茹でて小口切り、赤・黄のパプリカは2cm角に切る。
- 鶏ひき肉に酒を加え、②のパプリカ以外を加えよく混ぜる。
- ③を①で巻いて端を爪楊枝で留める。(巻きずしの様にする)
- フライパンに油を入れ、④の表面を回しながら焼き、取り上げておく。続けて赤・黄のパプリカを炒める。
- 卵は半熟に茹でて、皮をむく。
- ⑤の中に④の油揚げ包みと⑥を入れ中火(弱火)で蓋をして煮る。中までよく煮えたら、取り出し4切れにする。卵は1/2に切る。
- 煮汁に④のパプリカを入れて、やわらかくなったら取り出す。
- ⑧の煮汁に⑥を加えてとろみをつける。
- 油揚げ包みを2切れ、青じそ1枚を添え、卵を1/2個盛り⑧を掛ける。



焼きなすのオクラ添え

1人分45kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

なす……………160g(中2本) おろししょうが……………10g
オクラ……………40g(4本) いりごま(白)……………3g(小1)

ポン酢……………小2
ラー油……………小1/2

作り方

- なすはグリルで焼き、さっと水にくぐらせ皮を取り、斜め半分に切る。
- オクラはさっと茹でて斜め半分に切る。
- ①を盛り、上におろししょうがとごまを乗せ、オクラを添えて④を掛ける。



冷やしとろろ

1人分20kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

ながいも……………50g 混合だし汁……………1カップ
のり(きざみ)……………少々 薄口しょうゆ……………小1

作り方

- ながいもはすりおろしておく。
- ①が煮立ちしたら①に掛ける。
- ②にのりを乗せる。



フルーツ(キウイフルーツ)

1人分25kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) キウイフルーツ……………50g×2

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: 星島しげ子准教授 監修: 渡邊和子准教授、星島しげ子准教授