



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 118

～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。



旬の魚をいただきます!

ごはん【主食】 鱈のもろみ焼き【主菜】
ホタテと野菜のかき揚げ【副菜】
胡瓜と桜えびのすのもの【副菜】
和そば入りすまし汁【汁物】
カラフルゼリー【デザート】

590
kcal

たんぱく質
24g

脂質
16g

炭水化物
87g

食塩相当量
2.3g

※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 118
旬の魚をいただきます!

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

鱈のもろみ焼き

1人分100kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

鱈(3枚おろし) 60g…2枚	付け合わせ
金山寺みそ……………10g	冬瓜……………60g
サラダ油…少々(0.4g)	混合だし汁……………適量
	薄口しょうゆ…小1/3
	みりん……………小1/3
	みょうが……………1本
	酢……………小2
	さとう……………小2/3
	食塩……………少々(0.2g)

作り方

- ①鱈にはけでサラダ油を塗り、グリルで約7分焼いて金山寺みそを上に乗せて、さらに1分焼く。
- ②冬瓜は大スプーンで表面の皮をけずり取り、5cm角に切り、重曹を入れた湯でさっと茹でる。
- ③②を④の調味料で煮る。
- ④みょうがは茹でて、縦半分になり⑤につける。
- ⑤器に①、③、④を盛りつける。

ホタテと野菜のかき揚げ

1人分130kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

ホタテ貝柱(小) ……20g	油……………適量
玉ねぎ……………20g	大根……………40g
人参……………10g	混合だし汁…1/4カップ
ピーマン……………10g	薄口しょうゆ…小1/2
天ぷら粉……………大1強	みりん……………小1/3
水……………小2	

作り方

- ①ホタテはさっと洗い、キッチンペーパーで水分をとる。
- ②玉ねぎ、人参、ピーマンはせん切りにする。
- ③天ぷら粉に水を入れて、①②を加えて混ぜ合わせる。
- ④油を170℃に熱し、③を揚げる。
- ⑤大根はすりおろす。
- ⑥④を鍋に入れ、煮立たせて天つゆの器に入れる。
- ⑦器に④を盛り、おろし大根を添える。

和そば入りすまし汁

1人分40kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

和そば(乾)……………20g	混合だし汁…1 1/2カップ
ぶなしめじ……………20g	薄口しょうゆ…小1/3
みつ葉……………4g	食塩……………少々(0.4g)

作り方

- ①和そばは茹でる。
- ②ぶなしめじは石づきを取り、洗ってほぐす。みつ葉は長さ3cmに切る。
- ③鍋にだし汁を入れ、沸騰したらぶなしめじを加え④で味つけし、みつ葉を散らす。
- ④椀に①を入れ、③を加える。

胡瓜と桜えびのすのもの

1人分20kcal 食塩相当量0.4g

材料(1人分)

きゅうり……………100g	酢……………大1強
人参……………6g	さとう……………小1
桜えび……………2.4g	薄口しょうゆ…小1/2

作り方

- ①きゅうりは厚さ2mmの輪切り、人参はせん切りにして分量外の食塩0.3gの塩を振り、20分間置いて絞る。
- ②桜えびは④に漬けておく。
- ③①②を和えて器に盛る。

カラフルゼリー

1人分50kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

牛乳……………75ml	ブルーハワイシロップ…5g
ミント……………2枚	水……………15ml
粉寒天……………1.8g	粉寒天……………0.6g
さとう……………8g	ぶどうジュース(100%)…12ml
水……………25ml	水……………12ml
	粉寒天……………0.6g

作り方

- ①鍋に牛乳を入れ温める。
- ②別の鍋に④を入れふやかしておく。
- ③②を中火で煮溶かし、①を混ぜ合わせカップに入れる。
- ④⑤を鍋に入れふやかして煮溶かす。型に入れ冷やし固めて、2mm角に切る。
- ⑥⑥を鍋に入れふやかして煮溶かす。型に入れ冷やし固めて、2mm角に切る。
- ⑦③④⑤を盛り、ミントの葉を飾る。

このメニューは、くらしき作陽大学「さくようヘルスケアレストラン」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：高地千通・新田千夏・松井香代子・水川裕美 監修：渡邊和子准教授、星島しげ子准教授