



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 120

～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。



アボカドが普段の食事の アクセント

ごはん〔主食〕 カラスかれいの照り焼き〔主菜〕
トマトとアボカドの和えもの〔副菜〕
小松菜と油揚げのさっと煮〔副菜〕
豚肉の味噌汁〔汁物〕 水ようかん〔デザート〕

595
kcal

たんぱく質
24g

脂質
20g

炭水化物
76g

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 120 アボカドが普段の食事のアクセント



ごはん

1人分250kcal 炭水化物54g 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん……………300g



カラスかれいの照り焼き

1人分140kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

カラスかれい…60g×2切れ さとう……………少々(0.6g)
みりん……………小2/3 ④ 穀物酢……………小1/2強
⑤ 濃口しょうゆ…小1 水……………小1/2強
みょうが……………1本

作り方

- ①カラスかれいの水分をペーパータオルでふき取る。グリルで8～9分焼き、④を絡ませて焦げ目を付ける。
- ②みょうがは縦半分に切り茹でて⑤につける。
- ③器に①と②を盛る。



豚肉の味噌汁

1人分50kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

豚肉細切れ……………40g 長ねぎ……………6g
ごぼう……………20g 中みそ……………小2
人参……………10g 昆布だし汁……………1カップ
こんにゃく……………20g

作り方

- ①豚肉は少量の水を沸かしさっと茹でてザルに上げておく。
- ②ごぼうはさがぎにする。人参、こんにゃくは長さ2cmの短冊切りにする。
- ③長ねぎは小口切りにする。
- ④昆布だしを煮立たせて、①②を加えごぼうが煮えたらみそで味を付ける。
- ⑤長ねぎを散らして、器に盛る。



豚肉を茹ですぎないこと。
これは臭みを取るためにします。



小松菜と油揚げのさっと煮

1人分65kcal 食塩相当量1.1g

材料(1人分)

小松菜……………100g 煮干しだし汁…1カップ
油揚げ……………20g ④ みりん……………大2
削り節……………1g ⑤ 薄口しょうゆ…大1

作り方

- ①小松菜は長さ3cmに切る。
- ②油揚げは湯を掛けて油抜きをし、長さ3cm幅5mmの短冊切りにする。
- ③鍋に④を煮立たせて、①②を加え小松菜がしんなりしたら、削り節を加えひと煮立ちさせて火を止めて器に盛る。



トマトとアボカドの和えもの

1人分50kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

トマト……………60g ノンオイルドレッシング…小2
アボカド……………40g

作り方

- ①トマトは湯むきして2cmの角切りにする。アボカドは皮をむき1cm角切りにする。
- ②①をドレッシングで和え器に盛る。



水ようかん

1人分40kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

粉寒天……………0.6g グラニュー糖……………10g
水……………60ml こしあん……………50g

作り方

- ①鍋に水と寒天を入れ、ふやかしておく。
- ②①を火にかけ、粉寒天が溶けたらグラニュー糖を加えて煮溶かす。
- ③②にこしあんを加えて混ぜながら5分程度中火で煮詰める。流し缶に入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④③を切り分けて器に盛る。

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: 渡邊和子准教授 監修: 渡邊和子准教授、星島いげ子准教授