



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 122

～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。



旬の食材で冬支度

玄米ご飯【主食】 鯖の和風あんかけ【主菜】
温野菜の和風サラダ【副菜】
チンゲン菜のみそ汁【汁物】 冬柿【デザート】

580
kcal

たんぱく質
24g

脂質
19g

炭水化物
78g

食塩相当量
2.7g

※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 122 旬の食材で冬支度



玄米ご飯

1人分250kcal 炭水化物55g 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

精白米……………120g 水……………195ml
玄米……………20g



鯖の和風あんかけ

1人分225kcal 食塩相当量1.2g

材料(2人分)

鯖(70g)……………2切れ さやいんげん……………3本
食塩……………少々(0.6g) 煮干しだし汁……………2/3カップ
油……………小1 濃口しょうゆ……………小2
エリンギ……………40g みりん……………小1
人参……………20g 片栗粉……………小1
れんこん……………30g 水……………大2

作り方

- 鯖に塩を振っておく。
- れんこんは皮をむき厚さ2mmのいちよう切り、人参、エリンギは長さ3cmの千切り、さやいんげんは長さ3cm、幅2mmの斜め切りにする。
- 鍋にだし汁を入れ②のれんこんを加え煮えたら、残りの材料を加えAで味を付け、Bでとろみを付ける。
- フライパンに油を入れ、中火で①を皮の方から焼く。きつね色になったら、裏返し、弱めの中火で蓋をして焼く。
- 器に④を盛り、③を掛ける。



温野菜の和風サラダ

1人分40kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

大根……………100g すだち(果汁)……………1個
グリーンアスパラガス……………40g 薄口しょうゆ……………小1
ラディッシュ……………30g オリーブ油……………小1
食塩……………少々(0.6g)
水……………大2
すだち(盛りつけ用)……………1個

作り方

- 大根は皮をむき厚さ1cmの輪切り、グリーンアスパラガスは5cmの斜め切り、ラディッシュは縦に1/4に切る。
- すだちは横半分に切る。
- フライパンに水40mlと食塩0.5gを入れ、①の材料を並べて蓋をし、中火で2分加熱する。
- 器に盛り、混ぜあわせたAを掛けて、すだちを添える。



チンゲン菜のみそ汁

1人分35kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

チンゲン菜……………50g 煮干だし汁……………300ml
木綿豆腐……………50g 麦みそ……………16g

作り方

- チンゲン菜の根元は長さ3cmの短冊切り、葉は大きさを揃えて切る。
- 木綿豆腐はさいの目切りにする。
- 鍋にだし汁、①②を加え、具材に火が通ったらみそを加える。
- 器に盛る。



冬柿

1人分30kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) 柿……………50g×2切れ

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：食文化学部現代食文化学科 奥村恵 監修：渡邊和子准教授、星島しげ子准教授