



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 123

～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。



くらしき作陽大学 500kcal台のバランスメニュー 123 変わり巻きずしに挑戦してみよう



キムチ入り巻きずし

1人分255kcal 炭水化物57g 食塩相当量1.1g

材料(2人分)

ごはん	200g	白菜キムチ	40g
米酢	大2	人参	10g
さとう	小4	ほうれん草	20g
食塩	少々(1.2g)	手巻き海苔	4枚
ささみ	大1本	レタス	20g
日本酒	小1		

作り方

- ①温かいごはん(A)を混ぜ合わせる。
- ②ささみは酒を振り、電子レンジで500W、1分間加熱し、ほぐしておく。
- ③人参はせん切りにする。
- ④ほうれん草は茹でておく。
- ⑤手巻き海苔に①の1/4を広げ、巻きずしを作るように、白菜キムチ、②③④を中心に置いて巻く。同様にして残り3本を作る。
- ⑥⑤をそれぞれ斜め半分に切る。
- ⑦器にレタスを敷き⑥を盛る。



ぬくそうめん

1人分210kcal 食塩相当量1.6g

材料(2人分)

そうめん(茹で)	150g	揚げ油	適量
かき揚げ		ひらたけ	50g
むきえび(冷凍)	30g	ごぼう	30g
三つ葉	10g	混合だし汁	1 3/4カップ
小麦粉	大1強	薄口しょうゆ	小2
水	大1		

作り方

- ①冷凍のむきえびは常温に戻しておく。三つ葉は長さ3cmに切っておく。
- ②ひらたけは石づきを取り、ほぐしておく。
- ③ごぼうはさがきにして、水にさらしザルに上げておく。
- ④①と②を混ぜあわせ、160℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤だし汁に、③を入れ中火で柔らかくなるまで煮る。②を加え、薄口しょうゆで味を調える。
- ⑥そうめんを温め、器に入れ⑤を掛け、かき揚げを乗せる。



かぼちゃの辛子マヨネーズ和え

1人分70kcal 食塩相当量0.1g

材料(2人分)

かぼちゃ	80g	練り辛子	2g
マヨネーズ	大1		

作り方

- ①かぼちゃは2cmのさいの目切りにして、電子レンジ500W1分30秒加熱する。
- ②マヨネーズと練り辛子を混ぜ合わせる。
- ③①と②を和える。器に盛る。



フルーツ(梨)

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

梨……………40g×2切れ

変わり巻きずしに 挑戦してみよう

キムチ入り巻きずし【主食】 ぬくそうめん【主菜】
かぼちゃの辛子マヨネーズ和え【副菜】
フルーツ(梨)【デザート】

555
kcal

たんぱく質
21g

脂質
13g

炭水化物
89g

食塩相当量
2.8g

※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

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스토랑
Saku-yo Health Restaurant

「さくようヘルスケアレ스토랑」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、星島しげ子准教授