



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー

～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。



**冬野菜たっぷり!
食べて体を温めよう**

焼きおむすび【主食】 白身魚のホイル焼き【主菜】
じゃがいものごまマヨネーズ和え【副菜】
即席漬け【副菜】 かきたま汁【汁物】
焼きりんご【デザート】

590
kcal

たんぱく質
24g

脂質
14g

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

くらしき作陽大学 500kcal 台のバランスメニュー **125**
冬野菜たっぷり食べて体を温めよう



焼きおむすび

1人分290kcal 炭水化物58g 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

ごはん……………300g 赤みそ……………小1 1/3
ごま油……………小1 1/2 A 日本酒……………小2

作り方

- ①ご飯を三角のおにぎりにする。(1人2個)
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③①の両面にごま油を塗り、グリルで2分焼く。
- ④③に②を塗り、焼き色がつくまで焼く。



かきたま汁

1人分35kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

卵……………2/3個 食塩……………小1/6
乾燥わかめ……………0.6g 薄口しょうゆ……………小1/3
三つ葉……………2本 片栗粉……………小1/3
混合だし汁……………1 1/2カップ B 水……………大1

作り方

- ①わかめはサッと戻しザルに上げておく。
- ②三つ葉は長さ2cmに切る。
- ③鍋にだし汁と①を入れ沸騰したら塩と薄口しょうゆを入れBを加えてとろみをつける。
- ④③が沸騰したらほぐした卵を円を描くように回し入れる。火を止め蓋をして少し時間を置く。
- ⑤④を器に入れ、②を散らす。



卵を入れた後蓋をして、
少し待つと卵がふんわりします。



即席漬け

1人分10kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

水菜……………50g 唐辛子……………輪切り2切
白菜……………40g しらす干し……………2g
塩……………0.8g

作り方

- ①水菜は長さ3cmに切る。
- ②白菜は芯を薄くスライスし、葉の部分は幅5mmに切る。
- ③ボウルに①と②を入れ、唐辛子と半量の塩を加えてもみ、しんなりするまで10分程度おく。
- ④③の水気をしっかり絞り、残りの塩としらす干しを加えて和え、器に盛る。



白身魚のホイル焼き

1人分100kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

まだら(60g)……………2切 日本酒……………大2
玉ねぎ……………中1/2個 春菊……………40g
ぶなしめじ……………60g すだち……………1個
人参……………40g 濃口しょうゆ……………小2

作り方

- ①玉ねぎは縦に半分にし、厚さ5mmにスライスする。
- ②ぶなしめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ③人参は厚さ5mmの輪切りにし、星型に抜く。
- ④春菊は色よく茹で、長さ3cmに切る。
- ⑤たらはペーパーで水気を拭く。
- ⑥アルミホイルに①を敷き、③の人参の外側、②、⑤、③の順に重ねる。
- ⑦⑥の上から全体に酒を振り掛ける。
- ⑧隙間ができないようにアルミホイルで包む。
- ⑨フライパンに⑧を並べ、水(分量外)を⑧が1cm程度浸かるように入れ、沸騰後中火で20分加熱する。※水が少なくなったら足す。
- ⑩すだちは横半分に切る。
- ⑪⑨を器に盛り、アルミホイルを開け、しょうゆを掛ける。⑩を添える。



じゃがいものごまマヨネーズ和え

1人分95kcal 食塩相当量0.1g

材料(2人分)

じゃがいも……………100g 白ごま……………小2
マヨネーズ……………大1

作り方

- ①じゃがいもは2cmの角切りにし、竹串が通るまで茹でる。
- ②①を粉ふき芋にする。
- ③ごまは炒り、すり鉢で粗めにする。
- ④②が冷めたら③とマヨネーズで和え、器に盛る。



焼きりんご

1人分60kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

りんご……………100g ブランデー……………小1
バター……………小1 グラニュー糖……………小1

作り方

- ①りんごは芯を取り、食べやすい大きさに切る。
- ②ココット型に①とバターを入れ、上からブランデーとグラニュー糖を掛ける。
- ③オープンで170℃15分加熱する。途中で全体を混ぜる。

このメニューは、くらしき作陽大学から提供されました。

「さくようヘルスクエアレストラン」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 松井香代子 監修:渡邊和子准教授、星島いづな准教授