



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 97

～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。



秋の味覚を食卓へ!

ごはん [主食]

ささみの黄ニラときのこの巻き焼き [主菜]
付合わせ(こんにゃく、人参、小松菜) [副菜]
柿なます [副菜] 里いもとしいたけのみそ汁 [汁物]
りんごのコンポート [デザート]

570
kcal

たんぱく質
28g

脂質
12g

炭水化物
89g

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 97

秋の味覚を食卓へ!



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



里いもとしいたけのみそ汁

1人分35kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

里いも…………… 中1個 混合だし汁… 11/2カップ
しいたけ…………… 1枚 みそ…………… 小2
ねぎ…………… 1/3本

作り方

- ①里いもは5mmの輪切り、しいたけは軸を取り、幅5mmに切る。ねぎは小口切りに切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、里いもが煮えたら、しいたけを加える。
- ③みそを加え、最後にねぎを散らす。
- ④椀に盛る。



柿なます

1人分30kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

大根…………… 100g 酢…………… 小2
柿…………… 40g さとう…………… 小3/4
ゆずの皮…………… 少々 食塩…………… 少々(0.6g)

作り方

- ①大根は2mm程度の薄切りにしたものを短冊切りにする。塩少々(分量外)をして約20分おく。
- ②柿は大根と同じくらいの大きさに切る。
- ③①を絞り、Aと混ぜ合わせ、②を加え器に盛る。
- ④千切りにしたゆずを乗せる。



ささみの黄ニラときのこの巻き焼き

1人分215kcal 食塩相当量1.7g

材料(2人分)

ささみ…………… 140g (ごまだれ)
食塩…………… 少々(0.6g) 練りごま…………… 大1強
こしょう…………… 少々 濃口しょうゆ…………… 大1
黄ニラ…………… 40g さとう…………… 小2
エリンギ…………… 40g 米酢…………… 大1
油…………… 小2 ごま油…………… 小1/4
こんにゃく…………… 100g トウバンジャン… 少々(0.6g)
人参…………… 40g
小松菜…………… 50g

作り方

- ①ささみは観音開きにして、軽く叩き、塩、こしょうをする。
- ②黄ニラはささみの長さに合わせて切っておく。エリンギは黄ニラの幅と長さに合わせてさいておく。
- ③こんにゃくは分量外の塩でもんだ後、片面に隠し包丁(市間模様)をし、2×2の大きさに切り茹でる。人参は拍子木切りにし、茹でる。小松菜はさっと茹で、長さ5cmに切る。
- ④①に②の半量を巻き、フライパンに油を入れ、弱火で蓋をし、焦げ色がつくまで時々返しながら、15～20分蒸し焼きにする。
- ⑤④を3等分皿に盛りつけ、③を付け合わせる。
- ⑥Aのごまだれを作る
- ⑦⑤に⑥を掛ける。



りんごのコンポート

1人分40kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

りんご…………… 100g さとう…………… 小1 2/3
シナモン…………… 少々 A水…………… 1/2カップ
レモン汁…………… 小1

作り方

- ①りんごは芯をとり、4等分する。
- ②Aの中に①を入れ、弱火で水気がほとんどなくなるまで煮る。
- ③器に盛り、シナモンを好みで振る。

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を目標として作成しています。

献立作成:食文化学部学生 監修:渡邊和子准教授、星島しづ子准教授