



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 98

～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。



根菜パワーで芯からあったか

ごはん【主食】 鯖のかぶら蒸し【主菜】
大根と豆腐の煮もの【副菜】
もやしの辛子酢かけ【副菜】
キウイフルーツとヨーグルトのジェラート【デザート】

575
kcal

たんぱく質
22g

脂質
11g

炭水化物
97g

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 98

根菜パワーで芯からあったか



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



鯖のかぶら蒸し

1人分120kcal 食塩相当量1.2g

材料(2人分)

鯖…………… 60g せり…………… 16g
かぶ…………… 160g 混合だし汁… 1/2カップ
きくらげ(乾)… 4g 薄口しょうゆ… 小2/3
長芋…………… 10g A みりん…………… 小1 1/2
卵白…………… 6g B 片栗粉…………… 大1/2
食塩…………… 少々(0.6g) B 水…………… 大1

作り方

- ①鯖を濃口しょうゆ小1(分量外)にさっと浸して、水分を取り、4切れに切る。
- ②きくらげは水で戻し、細切りにする。
- ③かぶは洗って皮をむきすりおろす。ザルで水分を切り、さらにペーパーで水分を取る。
- ④長芋は皮をむき、すりおろす。
- ⑤ボールに③④、卵白、塩を加え、ふんわりするまでよく混ぜる。
- ⑥⑤に鯖と②を混ぜ、2等分してラップで包み輪ゴムで留める。(汁椀ぐらいの器にラップを敷くと包みやすい)
- ⑦⑥を器ごと蒸し器に入れ、強火で10分蒸す。
- ⑧せりは長さ3cmに切る。
- ⑨鍋にAを入れ、沸騰したところにせりを加えBでとろみをつける。
- ⑩⑦をラップから出し、器に入れ⑨を掛ける。



もやしの辛子酢かけ

1人分35kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

もやし…………… 100g さとう…………… 小1
ロースハム…………… 20g 米酢…………… 大1
パセリ(みじん切)… 少々(1g) A 濃口しょうゆ… 小1
練りマスタード…………… 2g

作り方

- ①もやしを茹でる。
- ②ハムは半分になり、幅5mmの短冊切りにする。
- ③①②を和え器に盛る。
- ④Aを混ぜ合わせ、③に掛ける。



大根と豆腐の煮もの

1人分100kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

大根…………… 140g 濃口しょうゆ… 小1
木綿豆腐…………… 100g B 混合だし汁… 1/2カップ
ちくわ…………… 20g みりん…………… 小1/3
大根葉…………… 40g
サラダ油…………… 小1

作り方

- ①大根は長さ3cm、幅1cm角の拍子木切りにする。ちくわは幅5mmの輪切りにする。
- ②大根葉は長さ2cmに切り、さっと茹で水分を切っておく。
- ③鍋にサラダ油を入れ大根を中火で炒めAを加え、10分煮る。
- ④③にちくわを加える。木綿豆腐は手で粗くつぶしながら加える。大根が軟らかくなったら、②を加え、さっと混ぜ火を止める。器に盛る。



キウイフルーツとヨーグルトのジェラート

1人分70kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

キウイフルーツ…………… 1個 はちみつ…………… 16g
ヨーグルト(無糖)… 60g

作り方

- ①ボールにザルを受け布巾を掛ける。そこにヨーグルトを入れ、ホエイとフレッシュチーズにするために、2～3時間かけて冷蔵庫で分離させる。
- ②キウイは皮をむいて幅5mmの輪切を2枚作り、型抜きして飾り用にする。
- ③残りのキウイはポリ袋に入れ、手でもんでつぶす。
- ④ボールに①のフレッシュチーズとつぶしたキウイとはちみつを入れ、混ぜて冷凍庫に入れ30分ごとに取り出し、フォークで全体に空気を含ませるように混ぜる。これを3～4回繰り返す。(シャーベット状になる)
- ⑤器に盛り②を飾る。



分離したホエイは栄養価が高いので捨てないで利用しましょう。

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、佐藤紀代美講師