



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 99

～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。



秋の幸をいただきます

秋の吹き寄せごはん [主食]
海の幸揚げとれんこんチンゲン菜のごまだれ [副菜]
きのこ汁 [汁物] 二色きんとん [デザート]

540
kcal

たんぱく質
21g

脂質
11g

炭水化物
88g

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 99

秋の幸をいただきます



秋の吹き寄せごはん

1人分260kcal 炭水化物50g 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

米……………120g	ぶなしめじ……………20g
水……………1カップ	ぎんなん(水煮)………10g
昆布(5cm角)………1枚	薄口しょうゆ………小1
鶏肉(もも)……………40g	食塩……………少々(0.6g)
人参……………20g	

作り方

- ①米は洗い、分量の水、昆布を加え30分程度浸漬する。
- ②人参はいちょう切り、ぶなしめじは石づきを取り小めにほぐす。鶏肉は小口切りにする。
- ③炊飯する直前に昆布を取り出し、A、②、ぎんなんを入れ、炊飯する。(米と具は混ぜ合わせないようにする)
- ④炊き上がった後軽く混ぜ、器に盛る。



きのこ汁

1人分20kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

なめこ……………40g	みそ……………大1弱
えのきたけ……………40g	煮干だし汁………1 1/2カップ
ねぎ……………6g	

作り方

- ①えのきたけは石づきを取り、小さめにさいておく。ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ沸騰したら、なめことえのきたけを加え、火が通ったら、みそを加え、ねぎをちらす。
- ③器に盛る。



二色きんとん

1人分90kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

さつまいも……………100g	抹茶……………少々(1g)
くちなしの実……………1個	栗の甘露煮………2粒(20g)
さとう……………小1	つばきの葉……………2枚

作り方

- ①さつまいもの皮を取り一口大に切る。
- ②鍋に①とくちなしの実を加え、かぶるくらいの水を入れさつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- ③②のさつまいもを裏ごしする。
- ④③を鍋に戻し、さとうを加えて煮る。
- ⑤半分に分け、一方に湯でといた抹茶を加え2等分する。残りも2等分する。
- ⑥それぞれを合わせて、ラップで茶巾紋りにする。
- ⑦器につばきの葉を置き⑥を乗せ、栗の甘露煮を添える。



海の幸揚げとれんこんチンゲン菜のごまだれ

1人分170kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

えび(ブラックタイガー無頭)………大2匹(正味量70g)	木綿豆腐……………60g	わかめ(乾)……………2g	片栗粉……………大1	食塩……………少々(0.6g)	揚げ油……………適量
れんこん……………50g	チンゲン菜……………120g	練りごま……………小2	酢……………小2	さとう……………小1	濃口しょうゆ………小2/3

作り方

- ①えびは殻をとり小さく刻む、わかめは戻してみじん切りにする。木綿豆腐はつぶす。
 - ②①に片栗粉、塩を混ぜて、小さめの団子を作る。
 - ③160℃の油で、きつね色になるまで揚げる。
- 付け合わせ**
- ①れんこんは半月切りで1人2切れにし、柔らかくなるまで茹でる。
 - ②チンゲン菜は茹で、長さ3cmに切る。
 - ③Aは混ぜ合わせておく。
 - ④器に海の幸揚げを盛り、れんこんとチンゲン菜を添えて、ごまだれを掛ける。

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を目標に作成しています。

献立作成：食文化学部学生 監修：渡邊和子准教授、岩崎由香里講師