



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。



秋の美味しいものを
食べましょう!

麦ごはん [主食] さばの竜田揚げおろし酢かけ [主菜]
ひじきの煮物 [副菜] キャベツの刻み漬 [副菜]
鶏肉としめじのすまし汁 [汁物]
フルーツ(ゴールデンキウイ) [デザート]

560
kcal

たんぱく質
24g

脂質
16g

炭水化物
76g

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 195
秋の美味しいものを食べましょう!



麦ごはん

1人分250kcal 炭水化物55g 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

精白米……………120g 水……………205ml
押し麦……………20g

作り方

①精白米を洗米して押し麦と分量の水を加え、30分
浸漬後炊飯する。



さばの竜田揚げおろし酢かけ

1人分205kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

さば……………60g×2切れ 大根……………120g
濃い口しょうゆ…小1 青じそ……………2枚
A みりん……………少々(1g) 濃い口しょうゆ…小1/2
B みりん……………少々(1g)
日本酒……………少々(1g) 酢……………小1/2
片栗粉……………大3/4 揚げ油……………適量
サラダ菜……………20g

作り方

①さばはAで味をつける。
②①に片栗粉を振り、170度で5分揚げる。
③大根をすりおろす。
④青じそは千切りにして、③とBを混ぜ合わせる。
⑤器にサラダ菜を敷き②を盛り、④を掛ける。



キャベツの刻み漬

1人分15kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

キャベツ……………40g 食塩……………少々(0.6g)
きゅうり……………1/3本 生姜……………2g
ラディッシュ…小1玉 いりごま(白)…小1弱

作り方

①キャベツは長さ3cm幅0.5mmに切る。
②きゅうりとラディッシュは厚さ2mmの輪切りにする。
③生姜はすりおろしておく。
④①②③と食塩を混ぜ合わせて揉む。
⑤器に④を盛り、いりごまを振る。



ひじきの煮物

1人分45kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

干しひじき……………6g 濃い口しょうゆ…大1/2
切りこんにゃく…40g A さとう……………大1/2
切り干し大根……………10g みりん……………小2/3
人参……………16g 煮干し出し汁……………適量
冷凍グリーンピース…8g ごま油……………1g

作り方

①ひじきは水戻して、ザルにあげておく。
②切りこんにゃくは水洗いしておく。
③切り干し大根は水に戻し、ザルにあげて水分を
切っておく。
④人参は長さ3cmのせん切りにしておく。
⑤グリーンピースは茹でておく。
⑥鍋に①②③と④を加え、材料がかぶるまで出し汁
を加えて煮詰める。
⑦⑥に人参と⑤、ごま油を加え、人参が煮えたのを確認
して火を止める。器に盛る。



鶏肉としめじのすまし汁

1人分25kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

鶏むね肉……………30g ねぎ……………6g
日本酒……………少々(2g) 食塩……………少々(1g)
ぶなしめじ……………30g かつおだし汁…1 1/2カップ

作り方

①鶏肉に日本酒を振り、1cm程度のそぎ切りにする。
②ぶなしめじは石づきを取り、ほぐしておく。
③ねぎは小口切りにする。
④鍋にだし汁と①、②を加えて沸騰したところに食塩
を加えて味を調える。
⑤④に③を散らして器に盛る。



フルーツ(ゴールデンキウイ)

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ゴールデンキウイ…40g×2人分

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：渡邊和子准教授 監修：渡邊和子准教授

さくようヘルスケアレストラン
Sakuyou Health Care Restaurant



レシピ内容
向上のため
アンケートに
ご協力ください