



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 136

～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。



**1食で24の食品
おいしく食べよう**

ごはん【主食】 鮭のクリーム煮【主菜】
温野菜の明太子ソースかけ【副菜】
水菜としらすの三杯酢かけ【副菜】
さつまいものレモン煮【デザート】

585
kcal

たんぱく質
27g

脂質
12g

炭水化物
95g

食塩相当量
2.4g

※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 136 1食で24の食品 おいしく食べよう



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



鮭のクリーム煮

1人分150kcal 食塩相当量1.2g

材料(2人分)

鮭……………60g×2切れ	サラダ油……………小1
食塩……………少々(0.4g)	牛乳……………1/2カップ
玉ねぎ……………40g	クリームチーズ(顆粒)…10g
マッシュルーム…大3個	食塩……………0.6g
ぶなしめじ……………40g	水……………1/4カップ
ほうれん草……………40g	パプリカパウダー…少々

作り方

- ①鮭に食塩を振り、10分置きキッチンペーパーで、水分を拭きとる。
- ②玉ねぎとマッシュルームは厚さ3mmに切る。
- ③ぶなしめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ④ほうれん草は長さ3cmに切る。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、中火で①を焼き表面がきつね色になったら、鮭を取り出す。
- ⑥⑤のフライパンに②③を入れて炒める。しんなりしたところにAを入れ、クリーム状になるまで混ぜる。
- ⑦取り出した鮭と④を⑥に加えて中火で3分煮る。
- ⑧⑦を器に盛りパプリカパウダーを振る。



温野菜の明太子ソースかけ

1人分60kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

キャベツ……………80g	トレビス……………10g
グリーンアスパラガス…30g	マヨネーズ……………大1
セロリー……………30g	A 明太子……………16g

作り方

- ①キャベツ、トレビスは3cm角に切る。
- ②グリーンアスパラガスは長さ3cmの斜めに切る。
- ③セロリーは筋を取り、長さ3cmで斜めに切る。
- ④①、②、③を耐熱ガラスに入れ、電子レンジ200Wで5分加熱する。
- ⑤器に④を盛り、Aを混ぜ合わせて掛ける。

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：津瀬和子准教授 監修：津瀬和子准教授



水菜としらすの三杯酢かけ

1人分30kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

水菜……………60g	米酢……………10g
しらす干し……………20g	さとう……………小1強
	A 濃口しょうゆ…2g
	昆布茶……………少々

作り方

- ①水菜は長さ3cmに切る。
- ②フライパンにしらす干しを入れ、中火できつね色になるまで乾煎りする。
- ③Aをまぜ合わせる。
- ④器に①を盛り②を散らし、③を回し掛ける。



さつまいものレモン煮

1人分95kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

さつまいも……………80g	はちみつ……………30g
	A レモン果汁……………10ml
	水……………適量

作り方

- ①さつまいもは皮つきで厚さ5mmのちょう切りにする。
- ②鍋に①とAを入れて軟らかくなるまで煮る。
- ③器に盛る。

さくようヘルスケアレストラン



レシピ内容
向上のため
アンケートに
ご協力ください