



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 137

～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。



初冬の夜長を「からだ温め」  
メニューで過ごしましょう!

ごはん[主食] ぶり照り焼き[主菜]  
もやしとハムの辛子和え[副菜]  
具だくさん豚汁(汁物) フルーツ(みかん) [デザート]

590  
kcal

たんぱく質  
27g

脂質  
18g

炭水化物  
80g

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 137

初冬の夜長を「からだ温め」メニューで過ごしましょう!



## 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



## ぶり照り焼き

1人分165kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

ぶり……………50g×2切れ  
日本酒……………小1  
小麦粉……………小1強  
サラダ油……………小1/2  
みりん……………小1  
さとう……………小2/3  
濃い口しょうゆ…小1  
水……………大2  
白葱……………40g

作り方

- ①ぶりに日本酒を振り、10分置きキッチンペーパーで表面のドロップを拭きとる。
- ②①に小麦粉を振り、フライパンにサラダ油を入れ、中火で両面をきつね色に焼く。
- ③②の余分な油はキッチンペーパーで拭きとり、Aを加えて中火で10分煮る。
- ④白葱を4切れにする。
- ⑤③のぶりを器に盛り、残りの煮汁に白葱を加えて煮る。
- ⑥器にぶりと白葱を盛り、煮汁を掛ける。



## もやしとハムの辛子和え

1人分60kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

もやし……………200g  
ロースハム……………20g  
にら……………40g  
濃い口しょうゆ…小2/3  
オリーブ油……………小1/2  
A さとう……………小1  
米酢……………小2  
練りからし……………4g

作り方

- ①もやしと長さ3cmに切ったにらをさっとゆでて、冷水に浸け、ざるに上げ軽く絞る。
- ②ハムは半分に切り、幅3mmに切る。
- ③Aの材料を混ぜ合わせて、①、②を加えて和える。
- ④器に③を盛りつける。



## 具だくさん豚汁

1人分100kcal 食塩相当量1.7g

材料(2人分)

豚肉もも細切り……………40g  
大根……………140g  
ごぼう……………60g  
人参……………20g  
ぶなしめじ……………40g  
ねぎ(小口切り)……………6g  
濃口しょうゆ…小1 1/3  
みそ……………大1  
煮干だし汁…1 1/4カップ

作り方

- ①ごぼうはさがぎにする。
- ②大根、人参は厚さ3mmのいちょう切りにする。
- ③ぶなしめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ④鍋にだし汁と①を入れて煮る。ごぼうが軟らかくなったら、豚肉、②、③を加えて材料が8割程度煮えたところでAを加え味を調える。
- ⑤大き目の汁椀に取り分けねぎを散らす。



## フルーツ(みかん)

1人分15kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) みかん……………M 1/2個×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



レシピ内容  
向上のため  
アンケートに  
ご協力ください