



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 199

～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。



## 冬の美味しい食材三昧

ごはん【主食】 さっぱり鯖缶ゆずポン煮【主菜】  
かきと白菜のみそ仕立て【副菜】  
かぶとハムのジンジャーサラダ【副菜】  
フルーツ(みかん)【デザート】

595  
kcal

たんぱく質  
28g

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 199

## 冬の美味しい食材三昧



### 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



### さっぱり鯖缶ゆずポン煮

1人分180kcal 食塩相当量1.3g

材料(2人分)

鯖缶(水煮)……………160g ④ ゆずポン酢……………大1強  
大根……………200g ⑤ さとう……………小1  
青ねぎ……………8g

作り方

- ①鯖缶は大きい切れは半分程度にほぐしておく。
- ②大根はすりおろして、少し汁を切る。
- ③青ねぎは小口切りにして水にさらし、水気を切っておく。
- ④フライパンに④を入れ、沸騰したら①を加える。
- ⑤④に②を加えて火を止める。
- ⑥⑤を器に盛り③を散らす。



### かきと白菜のみそ仕立て

1人分55kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

かき……………80g ④ 白みそ……………小1  
白菜……………200g ⑤ 薄口しょうゆ……………小1  
昆布だし汁……………1/2カップ ⑥ みりん……………大1/2

作り方

- ①かきは水洗いしておく。
- ②白菜は長さ3cmに切る。
- ③鍋にだし汁と④を入れて沸騰したら、①、②を加えて白菜が軟らかくなったら火を止める。
- ④器に盛る。

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・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