



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー <sup>200</sup>

～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。



## 冬の夕餉は あつあつ炊き込みごはん

かきのはとむぎ入りもちもち炊き込みごはん【主食】  
たいのカルパッチョ風【主菜】  
小松菜と大根のごま汚し【副菜】  
豆乳入りかぶのみそ汁【汁物】 紅茶ゼリー【デザート】

590 kcal

たんぱく質 26g

脂質 16g

炭水化物 82g

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 <sup>200</sup> 冬の夕餉はあつあつ炊き込みごはん



かきのはとむぎ入りもちもち炊き込みごはん  
1人分315kcal 炭水化物62g 食塩相当量1.2g

### 材料(2人分)

精白米	90g	生姜	6g
もち米	40g	かき	100g
はとむぎ	10g	下味	
昆布	3g	日本酒	大1強
炊飯の水分(湯汁+水)	合計200ml	濃口しょうゆ	小2/3
日本酒	大2/3	干しいたけ	4g
みりん	小1強	春菊	6g
薄口しょうゆ	小1/3		

### 作り方

- ①はとむぎは前日から水に浸漬しておき、精白米ともち米と共に洗いザルに上げ30分間置く。
- ②かきは水洗いしておく。
- ③干しいたけは水に浸けて戻して、汚れを取り厚さ2mmにスライスする。
- ④生姜はせん切りにする。(半分を炊飯時に入れる)
- ⑤春菊は小口切りにする。
- ⑥②をBで2分間煮る。煮汁とかきは取り分けておく。
- ⑦炊飯釜に①とAと③、④の生姜の半分を入れ(炊飯の水は煮汁に水を足し合計200mlにする。)30分間浸漬して炊飯する。
- ⑧⑦が炊き上がったなら⑥のかき、生姜、春菊を混ぜて器に盛る。



## 豆乳入りかぶのみそ汁

1人分70kcal 食塩相当量0.8g

### 材料(2人分)

かぶ	60g	豆乳	1/4カップ
かぶの葉	30g	油揚げ	10g
昆布茶	0.6g	みそ	小2
水	1 1/2カップ		

### 作り方

- ①かぶは厚さ3mmのいちよう切りにする。
- ②かぶの葉はさつと茹でて長さ3cmに切る。
- ③鍋にAを入れて①と小口切りにした油揚げを加えて煮る。
- ④③が軟らかくなったら、豆乳とみそを加えて味を調えて②を加える。
- ⑤④を器に盛る。



豆乳を加えたら、分離するので沸騰させないようにしましょう。



## たいのカルパッチョ風

1人分125kcal 食塩相当量0.3g

### 材料(2人分)

たい刺身用	80g	りんご酢	大2
玉ねぎ	40g	オリーブ油	大1
ペビーリーフ	20g	食塩	少々(1g)
すだち	1/4×2切れ		

### 作り方

- ①玉ねぎは2mmにスライスする。
- ②ペビーリーフは洗って水分をペーパーで取っておく。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④器に①、②とたいを盛り付け③をかけてすだちを添える。



## 小松菜と大根のごま汚し

1人分35kcal 食塩相当量0.6g

### 材料(2人分)

小松菜	80g	すりごま	5g
大根	60g	さとう	小1弱
人参	20g	濃口しょうゆ	大1/2

### 作り方

- ①小松菜は茹でて、長さ3cmに切る。
- ②大根、人参は長さ3cm、厚さ2mmでせん切りにして、分量外(0.2g)の食塩をまぶして20分間置く。
- ③①と②の水を絞ってAで和える。
- ④③を器に盛る。



## 紅茶ゼリー

1人分45kcal 食塩相当量0.0g

### 材料(2人分)

紅茶抽出液	1/2カップ	ゼラチン	2.4g
さとう	8g	ホイップクリーム	4g
牛乳	大4	ミントの葉	2枚

### 作り方

- ①紅茶を煮だしておく。
- ②①にさとうを入れ沸騰させる。
- ③牛乳にゼラチンを入れてふやかしておく。
- ④③を弱火にかけてゼラチンが溶けたら、②を加え混ぜ合わせる。
- ⑤④をカップに入れて冷蔵庫で冷やして固める。
- ⑥⑤にホイップクリームを飾り、ミントの葉を飾る。



ゼラチンは沸騰させると固まりにくくなるので気を付けましょう。

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