



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 203

～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。



**発酵食品をとって  
腸内環境を整えよう!**

ごはん【主食】 鮭の塩麴焼き【主菜】  
わかめのぬた和え【副菜】 根菜汁【汁物】  
キウイのヨーグルト和え【デザート】

**590**  
kcal

たんぱく質  
**28g**

脂質  
**10g**

炭水化物  
**94g**

食塩相当量  
**2.7g**

※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 203

**発酵食品をとって腸内環境を整えよう!**



## 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



## 鮭の塩麴焼き

1人分120kcal 食塩相当量1.1g

材料(2人分)

鮭…………… 70g×2切れ スナップエンドウ…………… 60g  
塩麴…………… 小2 大根…………… 40g  
サラダ油…………… 小1/2 ゆかり…………… 小1/2

作り方

- ①鮭に塩麴を揉みこみ冷蔵庫で1時間以上おく。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、皮目を下にして焼き色がつくまで4分から5分焼き、裏返して3分から4分焼く。
- ③スナップエンドウは半分に切り、茹でる。
- ④大根は縦3cm横1cmの拍子切りにし、茹でる。
- ⑤③と④をゆかりで和える。
- ⑥器に盛り付ける。



## わかめのぬた和え

1人分85kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

生わかめ…………… 16g さとう…………… 3g  
わけぎ…………… 50g 白みそ…………… 7g  
油揚げ…………… 10g 酢…………… 小1 1/2  
粉辛子…………… 1g

作り方

- ①生わかめは4cm長さに切り、茹でて水分をきる。
- ②わけぎも4cm長さに切り、茹でて水分をきる。
- ③油揚げはフライパンで焼き目がつく程度に焼き4cm長さの短冊切りにする。
- ④Aの調味料を合わせる。
- ⑤①、②、③の具材を④の合わせ調味料にあわせる。
- ⑥器に盛り付ける。



## 根菜汁

1人分65kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

さつまいも…………… 40g 人参…………… 20g  
れんこん…………… 40g 豚もも肉…………… 20g  
ごぼう…………… 20g かつおだし汁…………… カップ1  
糸こんにゃく…………… 20g 薄口しょうゆ…………… 小2

作り方

- ①さつまいも・れんこん・ごぼう・人参は乱切りにする。
- ②糸こんにゃくは4cm長さに切り、湯通しする。
- ③豚肉は2cm長さに切る。
- ④沸騰した、だし汁の中に①、②、③を入れ柔らかくなったら、薄口しょうゆを入れる。
- ⑤器に盛り付ける。



## キウイのヨーグルト和え

1人分70kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

プレーンヨーグルト…………… 100g ゴールドキウイ…………… 60g  
はちみつ…………… 5g グリーンキウイ…………… 60g

作り方

- ①それぞれのキウイフルーツをいちょう切りにする。
- ②ヨーグルトの中に①のフルーツを入れる。
- ③②の中にはちみつを入れる。
- ④器に盛り付ける。

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・監修：新田和子講師

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