



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 207

～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。



**腸内環境を整えよう!**

そばサラダ[主食] 塩麹和え[副菜]  
米粉の天ぷら[副菜]  
ヨーグルトドリンク[デザート]

**575**  
kcal

たんぱく質  
**29g**

脂質  
**18g**

炭水化物  
**81g**

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 207

**腸内環境を整えよう!**



## そばサラダ

1人分295kcal 炭水化物48g 食塩相当量1.5g

### 材料(2人分)

和そば ゆで……………300g	練りわさび……………小1
玉ねぎ……………60g	A かつおだし汁……………大2
スナップエンドウ……………60g	濃い口しょうゆ……………大1
トマト……………60g	
豚もも脂身なし……………100g	

### 作り方

- ①和そばは、さっと水に通し麺をほぐしておく。
- ②玉ねぎは厚さ2mmにスライスにして、3分程度水にさらし、ザルに引き上げる。
- ③スナップエンドウは斜め半分に切り、茹でる。
- ④トマトは一口の大きさに切る。
- ⑤豚肉は5cmの長さに切りさつと茹でる。
- ⑥ポウルに調味料Aを合わせておく。
- ⑦⑥の中に①～⑤の材料を入れ、味を馴染ませる。
- ⑧器に盛り付ける。



## 塩麹和え

1人分90kcal 食塩相当量0.7g

### 材料(2人分)

キャベツ……………140g	穀物酢……………小2
にんじん……………20g	A ごま油……………小2
生わかめ……………30g	塩麹液体……………小2
かつお 削り節……………小1	

### 作り方

- ①キャベツは縦3cm横1cm長さの短冊に切る。
- ②にんじんは長さ3cmの細切りにする。
- ③①、②を混ぜ合わせ、電子レンジ600wで1分加熱して、冷やして水気を絞る。
- ④生わかめは3cm長さに切り、茹でてザルにあげ水分をきる。
- ⑤ポウルに③、④かつお 削り節とAを混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛る。



## 米粉の天ぷら

1人分80kcal 食塩相当量0.2g

### 材料(2人分)

カリフラワー……………60g	米粉……………小2
オクラ……………2本	揚げ油……………適量
生しいたけ……………2枚	藻塩(または塩)……………少々(0.2g)

### 作り方

- ①カリフラワーは1口大の小房に切り分ける。
- ②オクラは、がくをとり、切れ目を入れておく。
- ③生しいたけの石づきを切る。
- ④①、②、③を洗い、上から米粉を振っておく。
- ⑤揚げ油で④を揚げる。
- ⑥⑤を盛り、藻塩(または塩)を振る。



## ヨーグルトドリンク

1人分110kcal 食塩相当量0.0g

### 材料(2人分)

キウイフルーツ……………80g	牛乳……………1/2カップ
無糖ヨーグルト……………100g	はちみつ……………20g

### 作り方

- ①キウイフルーツ、無糖ヨーグルト、牛乳、はちみつをミキサーにかける。
- ②コップにうつす。

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：新田和子 監修：渡邊和子准教授

さくようヘルスケアレストラン  
Saku-yo Health Care Restaurant



レシピ内容  
向上のため  
アンケートに  
ご協力ください