



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 208

～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。



ちょっぴりの  
お祝い心が「めで鯛」に!

ごはん【主食】 鯛の煮付け【主菜】  
なすと里芋の炊き合わせ【副菜】  
水菜とちりめんのサラダ【副菜】  
具沢山野菜のみそ汁【汁物】 フルーツ(苺)【デザート】

560  
kcal

たんぱく質  
27g

脂質  
11g

炭水化物  
82g

食塩相当量  
2.8g

※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 208

ちょっぴりのお祝い心が「めで鯛」に!



## ごはん

主食 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



## 鯛の煮付け

主菜 1人分120kcal 食塩相当量0.7g  
材料(2人分)

鯛……………80g×2切れ 水……………適量  
濃口しょうゆ……………6g さやいんげん……………10g

### 作り方

- ①鯛は熱湯を掛けて冷水で汚れを取る。
- ②鯛が入るくらいの鍋に、鯛と濃口しょうゆ、鯛がかぶるくらいの水を入れて、煮汁が無くなる程度まで煮る。
- ③さやいんげんは1本を3切れにして茹でる。
- ④器に②を盛り、③を添える。



## なすと里芋の炊き合わせ

副菜 1人分100kcal 食塩相当量0.7g  
材料(2人分)

里芋……………100g 濃口しょうゆ……………8g  
なす……………80g さとう……………4g  
揚げ油……………適量 酒……………10g  
オクラ……………2本 みりん……………6g  
煮干しだし汁……………適量

### 作り方

- ①里芋は皮をむき一人2切れにし、半分程度に煮えるまで茹でる。
- ②オクラはさっと茹でておく。
- ③なすは表面に鹿の子状に切れ目を入れ一人3切れに切る。
- ④③の水分をペーパーで拭き取り、170℃できつね色に揚げる。
- ⑤小さめの鍋に①とAを入れ、材料がかぶるくらいのだし汁を入れ落し蓋をして中火で煮る。里芋が煮えたら②と④を加えさっと煮る。



## 水菜とちりめんのサラダ

副菜 1人分45kcal 食塩相当量0.8g  
材料(2人分)

サラダ用水菜……………60g 海藻ミックス……………4g  
ちりめん……………10g 和風ノンオイル  
ドレッシング……………16g

### 作り方

- ①サラダ用水菜は長さ2cmに切る。
- ②ちりめんは240℃にしたトースターで1分30秒焼く。
- ③海藻ミックスは水に戻して、ザルに上げておく。
- ④①と③を混ぜ合わせて、器に盛る。
- ⑤④に②を掛けてドレッシングを掛ける。



## 具沢山野菜のみそ汁

汁物 1人分35kcal 食塩相当量0.6g  
材料(2人分)

大根……………80g ねぎ……………10g  
白菜……………60g 煮干しだし汁……………250ml  
にんじん……………20g みそ……………16g

### 作り方

- ①大根、白菜、にんじんは好みで切る。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に分量の出し汁を入れ、①を加えて煮る。
- ④③にみそを加えて味を調える。
- ⑤④を器に盛りねぎを散らす。



## フルーツ(苺)

デザート 1人分10kcal 食塩相当量0.0g  
材料(2人分)

苺……………2粒×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・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