



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 211

～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。



懐かしさを
感じるメニューを……

梅干しご飯のおにぎり【主食】 れんご鯛の塩焼き【主菜】
白瓜とさきすめの酢の物【副菜】 なすの肉炒め【副菜】
かきたま汁【汁物】 フルーツ(すいか)【デザート】

580
kcal

たんぱく質
29g

脂質
11g

炭水化物
85g

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 211 懐かしさを感じるメニューを……



梅干しご飯のおにぎり

1人分250kcal 炭水化物55g 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

米……………140g 梅干し……………6g
水……………210cc もみじの葉……………2枚

作り方

- ①米を洗い、炊飯器に洗った米と3mm程度にきざんだ梅干し、分量の水を加え30分置き炊飯する。
- ②器にもみじの葉を敷き①をにぎって盛る。



れんご鯛の塩焼き

1人分85kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

れんご鯛(中)……………2匹 青じそ……………2枚
食塩……………少々(0.4g) おろし生姜……………6g

作り方

- ①れんご鯛は内臓とろこを取り、分量の食塩を振って30分置き、キッチンペーパーで水分をふき取る。
- ②①をグリルの中火で9分焼く。
- ③器に青じそを敷き②を乗せて、おろし生姜を添える。



白瓜とさきすめの酢の物

1人分30kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

白瓜……………80g 酢……………小1/2
食塩……………少々(0.6g) 薄口しょうゆ……………小1/2
さきすめ……………8g みりん……………小1/2
青じそ(千切り)……………2枚 さとう……………小1強

作り方

- ①白瓜は種と皮を取り、厚さ2mmにスライスする。
- ②①に分量の食塩を振り30分置いて絞る。
- ③ボウルに②を入れ、さきすめ、青じそを加え②を加えて和える。
- ④③を器に盛る。



なすの肉炒め

1人分150kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

合挽ミンチ……………60g	さとう……………小1
なす……………200g	濃口しょうゆ……………小1
青ねぎ(みじん切り)……………20g	日本酒……………大1 1/2
日本酒……………大1	こしょう……………少々
濃口しょうゆ……………大1/2	昆布茶……………少々
テンメンジャン……………4g	片栗粉……………大1/2
おろし生姜……………小1	水……………大1 1/2
おろしんにんじ……………小1/2	
トウバンジャン……………大1弱	

作り方

- ①なすはへたを取り虎皮にして、一口大の乱切りにする。
- ②フライパンに合挽ミンチを入れほくしながら炒める。
Aを加え、次にBを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に①を加えてさらに炒め、Cを加えて味を調える。
- ④③が煮えたら青ねぎを加えDでとろみをつける。
- ⑤器に盛る。



かきたま汁

1人分35kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

卵……………40g 混合だし汁……………1 1/4カップ
にら……………10g 薄口しょうゆ……………小2

作り方

- ①にらは長さ2cmに切る。
- ②卵はといておく。
- ③鍋にだし汁を入れて、煮立った中にしょうゆを加え①、②を入れ火を止める。器に盛る。



フルーツ(すいか)

1人分30kcal 食塩相当量0g

材料(2人分) すいか……………80g×2切れ

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

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