



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー

212

～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。



食物繊維をとろう!!

雑穀ごはん【主食】

肉巻きおから【主菜】 昆布茶和え【副菜】

中華スープ【汁物】 果物盛り合わせ【デザート】

551
kcalたんぱく質
21.3g脂質
14g炭水化物
92g食塩相当量
2.6g

※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 212

食物繊維をとろう!!



雑穀ごはん

1人分282kcal 炭水化物63.5g 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

精白米……………1合 水……………適量
雑穀……………大1(15g)

作り方

- 炊飯器に精白米と雑穀を入れ、1合の目盛まで水を入れて炊飯する。
- 炊き上がったら、器に盛る。



昆布茶和え

1人分11kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

なす……………70g 昆布茶……………小1/2
小松菜……………30g

作り方

- なすは縦に8等分に切り、長さ4cmに切る。
- 小松菜は長さ4cmに切る。
- ①と②を茹でて水気をきる。
- ③に昆布茶を和える。
- 器に盛り付ける。



中華スープ

1人分16kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

かに風味かまぼこ…30g 顆粒中華だし…小1/2
大根……………60g 水……………300cc
乾燥わかめ…少々(0.2g)

作り方

- かに風味かまぼこは手で割いておく。
- 大根は長さ2cm、幅1cmの拍子切りにする。
- 乾燥わかめは分量外の水に浸して戻し、ザルにあげ水気をきる。
- 鍋に水を入れ火にかけて②を入れ、柔らかくなったら顆粒中華だしを入れる。
- ④の中に③、①を入れる。
- 器に盛り付ける。



肉巻きおから

1人分191kcal 食塩相当量1.2g

材料(2人分)

豚肉もも生姜焼き用…80g 玉ねぎ……………60g
食塩……………少々(0.4g) 人参……………20g
こしょう……………少々 青ねぎ……………10g
とろけるチーズ(ビザ用)…20g サラダ油……………小1
おから……………20g おろし生姜……………小1
水……………40cc 濃口しょうゆ……………小2

作り方

- おからに水を入れ、混ぜる。
- 玉ねぎ、人参は5mm角に切り、ラップに包んで電子レンジ600wで2分加熱する。
- 青ねぎは1cmの輪切りにする。
- ①に②、③、とろけるチーズを混ぜる。
- ラップの上に豚肉を巻きずしのように敷き、食塩・こしょうを振る。
- ⑤の上に④を置き、ラップを巻きずしのように包む。
- フライパンにサラダ油を入れ⑥を焼く。
- 各面4分程加熱し、焼き目をつける。
- ⑧を2cm幅の食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- おろし生姜としょうゆを上からかける。



果物盛り合わせ

1人分51kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

ゴールデンキウイ りんご皮つき……………80g
フルーツ……………90g(1ヶ)

作り方

- キウイフルーツは皮をむき、横4等分に切る。
- りんごも4等分に切る。
- ①、②を合わせ器に盛り付ける。

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

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