



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 213

～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。



旬の魚をいただきます

ごはん【主食】 鱈の梅煮【主菜】
ほうれん草のピーナッツ和え【副菜】
白玉入り茶碗蒸しあんかけ【副菜】 フルーツ(もも)【デザート】

565
kcal

たんぱく質
26g

脂質
9g

炭水化物
95g

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 213

旬の魚をいただきます



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



鱈の梅煮

1人分140kcal 食塩相当量1.3g

材料(2人分)

鱈(3枚おろし)…60g 2枚 水…………… 適量
塩こんぶ……………5g かぼちゃ……………100g
A 日本酒……………大1 混合だし汁…………… 適量
薄口しょうゆ…小1/2 さとう…………… 小1
梅干し…………… 1個 B 薄口しょうゆ…小2/3

作り方

- 鍋にAを入れて鱈を入れる。水は鱈が沸騰したときにかぶるくらい入れる。中火で約9分煮る。
- かぼちゃは4切れにして煮崩れを防ぐために4方を面取りする。
- 別の鍋にBを入れる。だし汁はかぼちゃがかぶる程度に入れる。落し蓋をして中火で煮る。
- 器に①を盛り煮汁をかける。手前に③を添える。



白玉入り茶碗蒸しあんかけ

1人分60kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

卵(M)…………… 1個 混合だし汁 1/2カップ
白玉粉…………… 12g A 薄口しょうゆ…小1
絹豆腐…………… 30g みりん…………… 小2
かまぼこ…………… 10g 混合だし汁…………… 大4
みつ葉…………… 2枚 B 薄口しょうゆ…小1/2
くず粉…………… 2g
みりん…………… 小1

作り方

- 卵をといてAを混ぜ合わせて、裏ごしする。
- 絹豆腐をペースト状になめらかにして、白玉粉を加え6等分に丸めて茹でる。
- 器に②とかまぼこを入れて、①を注ぐ。
- ③に蓋をして、沸騰した蒸し器の中に入れる。表面に白い膜が出るまでは強火で蒸し、その後は弱火で約15分間蒸す。竹串を刺して卵液が出なければ火を止める。
- 鍋にBを入れ沸騰させ④にかける。
- ⑤にみつ葉を乗せる。



フルーツ(もも)

1人分25kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) もも…………… 60g×2切れ



ほうれん草のピーナッツ和え

1人分90kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

ほうれん草…………… 160g さとう…………… 小2
こんにゃく…………… 40g A 濃口しょうゆ…大1
ピーナッツ…………… 30g

作り方

- ほうれん草は茹でて、長さ3cmに切る。
- こんにゃくは長さ3cm、幅5mmの拍子切りにしてさっと茹でる。
- ピーナッツは薄皮を取り、ペースト状になめらかにすり、Aを加えて混ぜる。
- ③に①、②を加えて混ぜ合わせて器に盛る。

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：ヘルスケアマネジメント実習 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