



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 217

～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。



かせ予防にぴったり!レシピ

ごはん【主食】
鶏肉と野菜の豆乳煮【主菜】
白菜の塩昆布和え【副菜】 かぼちゃ団子【デザート】

598
kcal

たんぱく質
22g

脂質
18g

炭水化物
94g

食塩相当量
2.3g

※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 217

かせ予防にぴったり!レシピ



ごはん

1人分234kcal 炭水化物55g 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん…………… 300g



鶏肉と野菜の豆乳煮

1人分244kcal 食塩相当量1.2g

材料(2人分)

鶏もも肉(皮付き)…120g バター…………… 10g
玉ねぎ…………… 120g 顆粒コンソメ…………… 小1
にんじん…………… 40g 豆乳…………… 140ml
じゃがいも…………… 40g 水…………… 1/2カップ
ブロッコリー…………… 60g 食塩… 少々(0.4g)
こしょう…………… 少々

作り方

- 鶏もも肉は、1口大に切る。
- 玉ねぎは、くし切りにし半分に切る。にんじんは乱切りにする。じゃがいもは乱切りにする。ブロッコリーは小房にする。
- 鍋にバターを入れ、①を炒める。
- 鶏肉の表面に火が通ったら、④と②の野菜を入れ、軽く炒める。
- ④に水を入れ、中火で煮込む。
- 野菜が柔らかくなったら、⑤に顆粒コンソメを入れ、溶けたら豆乳を入れる。
- 沸騰しないように、かき混ぜた後、器に盛り付ける。



白菜の塩昆布和え

1人分41kcal 食塩相当量1.1g

材料(2人分)

白菜…………… 100g 塩昆布…………… 4g
ぶなしめじ…………… 40g さとう…………… 小1/2
濃口しょうゆ… 大1/2
ごま油…………… 小1
穀物酢…………… 小2

作り方

- 白菜は幅4mm長さ6cmに切り、ぶなしめじは、割く。
- ④の調味料を合わせておく。
- ①の野菜を皿に乗せ、ラップをかけて電子レンジ500Wで2分加熱する。
- ③を冷水にとり、絞って水気をとる。
- ④を②に合わせ混ぜる。
- 器に盛り付ける。



かぼちゃ団子

1人分79kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

かぼちゃ…………… 60g 水…………… 大1
白玉粉…………… 20g 小豆缶…………… 10g

作り方

- かぼちゃは一口大に切って、耐熱皿に入れ、ラップをかけて、電子レンジ500Wで2分加熱する。
- 柔らかくなっていたら、取り出し皮をとる。
- 少し冷まして、器に黄色の部分を入れ、上からラップをかけ、拳でかぼちゃを潰しまとめておく。
- 白玉粉は分量の水と混ぜ、耳たぶより少し固めの状態で丸めておく。
- ③と④を混ぜ合わせ、10等分の団子にする。
- 沸騰したお湯に⑤を入れ、浮き上がってきたら、氷水にとる。
- ⑥を器に盛り、真ん中に小豆を盛り付ける。

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