



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー

～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。



お雛パーティー

お雛ケーキずし【主食】
ロールキャベツ【主菜】 アボカドサラダ【副菜】
フルーツ(苺)【デザート】

585
kcal

たんぱく質
22g

脂質
17g

炭水化物
87g

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 215

お雛パーティー



お雛ケーキずし

1人分360kcal 炭水化物70g 食塩相当量1.8g

材料(4人分)

ごはん	560g	米酢	80ml
干しいたけ	4枚	A さとう	32g
戻し汁	適量	食塩	4g
卵	2個	B さとう	小1 2/3
有頭アルゼンチン		濃口しょうゆ	小1弱
赤えび	3匹	さとう	小1
でんぶ	8g	C 食塩	少々(0.4g)
木の芽	8枚		

作り方

- ①Aを合わせて溶かし、ごはん混ぜ合わせて酢飯を作り3等分にする。
- ②干しいたけは水に浸けて戻し、石づきを切り離し戻し汁はこしておく。
- ③鍋に干しいたけがかぶるくらいの戻し汁、Bを加え中火で煮汁がなくなるまで煮る。
- ④③をみじん切りにする。
- ⑤卵をほぐし、Cを加えて小鍋に入れる。中火で、泡立て器で混ぜながら炒り卵を作る。
- ⑥有頭アルゼンチン赤えびを分量外の塩少々で、沸騰したお湯で3分茹でる。殻を取り、横半分にスライスし背ワタを取り除く。
- ⑦17cm程度のケーキ型の内側にラップを敷き、①の1つ分を平らに伸ばし、表面にでんぶを振る。その上に①の1つ分を入れ、平らに伸ばし④を散らす。その上に①の残りを敷き詰める。
- ⑧⑦のラップの端を外側にしておき、盛り付け皿を伏せ、ケーキ型を取りラップをはがす。
- ⑨⑧に⑤を一面に敷き⑥を放射状に飾り、木の芽を飾る。1/4に切り分け、器に盛る。



ロールキャベツ

1人分70kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

キャベツ	240g	チキンコンソメ	
鶏むねひき肉	50g	A (固形)	4g
玉ねぎ	60g	水	1 1/2カップ
生しいたけ	20g		

作り方

- ①キャベツは外側の葉を破らないようにむぎ、しんなりする程度に茹でて、芯の部分は葉と厚みを揃えるように削る。
- ②玉ねぎと生しいたけはみじん切りにする。
- ③ポウルに鶏ひき肉を入れよく練り、②を加え更に練り、2等分する。
- ④①のキャベツは芯の部分を手前にして、③を包む。同様に2つ目を包む。
- ⑤④を小さい鍋に入れ⑥を加えて、落し蓋をして弱火で20分程度煮る。
- ⑥⑤を器に盛る。



アボカドサラダ

1人分145kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

アボカド	75g	ベビーリーフ	20g
絹豆腐	80g	胡麻ドレッシング	20g

作り方

- ①アボカドは包丁で横にぐるっと切れ目を入れ、両手でねじって種から外し、皮を取り2cm角に切る。
- ②絹豆腐はペーパーで軽く水分を取り、1.5cm角に切る。
- ③①、②に胡麻ドレッシングを加え混ぜる。
- ④器にベビーリーフを敷き、中央に③を盛る。



フルーツ(苺)

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：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