



\くらしき作陽大学/ 500kcal台の バランスメニュー 09

～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。



あっさり中華で 体力アップ

ごはん【主食】
麻婆豆腐【主菜】
バンバンジー【副菜】
わかめスープ【汁物】
杏仁豆腐【デザート】

560
kcal

たんぱく質
28g

脂質
13g

炭水化物
80g

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 09

あっさり中華で体力アップ



麻婆豆腐

主菜 1人分190kcal 食塩相当量1.4g

材料(2人分)

木綿豆腐 …… 200g	赤みそ …… 大2/3
豚ひき肉 …… 60g	濃口しょうゆ …… 小1
日本酒 …… 大1/2	豆板醤 …… 小1/3
玉ねぎ …… 1/3個 (60g)	中華あじ …… 少々 (0.8g)
長ねぎ …… 1/3本 (20g)	水 …… 1/2カップ
ねぎ …… 2～3本	油 …… 小1/2
生姜 …… 少々	片栗粉 …… 大1/2
にんにく …… 少々	粉山椒 …… 適量
さとう …… 小1	

作り方

- ①豆腐は水切りしておく。玉ねぎ・長ねぎ・生姜・にんにくはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンに油をひき、生姜・にんにく・豚肉・日本酒・玉ねぎ・長ねぎの順に炒めていく。
- ③軽く火が通ったら、水・中華味を入れて煮る。
- ④さとう・赤みそ・濃口しょうゆ・豆板醤で味をつける。
- ⑤豆腐を2cm角にカットしながら入れる。
- ⑥ねぎを加え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



ポイント
・赤みそで、日本人にもなじみの味に。粉山椒は最後に好みで。



ごはん

主食 1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん …… 300g



わかめスープ

汁物 1人分15kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

カットわかめ …… 2g	中華あじ …… 小1/2
スイートコーン …… 小1	食塩 …… 少々 (0.8g)
にら …… 1本	薄口しょうゆ …… 小1/2
長ねぎ …… 2/3本 (40g)	水 …… 1 1/2カップ



バンバンジー

副菜 1人分60kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

鶏ささみ …… 大1本 (60g)	トマト …… 1/2個
食塩 …… 少々 (0.1g)	きゅうり …… 1/2本
日本酒 …… 小1	ごま油 …… 小1/3
長ねぎの頭(緑の部分) …… 1本	薄口しょうゆ …… 小1
生姜 …… 小1/4個	酢 …… 大2/3

作り方

- ①シリコンスチーマーに、食塩・日本酒をふったささみと適当な大きさにカットした長ねぎの頭と生姜を入れ、500Wで3分間電子レンジにかける。
- ②トマトは短冊切り、きゅうりは太せん切りとする。
- ③①のささみを適当な大きさにさき、②と合わせて、Aの調味料で和える。



ポイント
・ささみに長ねぎと生姜の風味をうつすことで、鶏肉の臭みとりと減塩カバーができます。



杏仁豆腐

デザート 1人分45kcal 食塩相当量0.1g

材料(2人分)

低脂肪乳 …… 70ml	さとう …… 大1/2
水 …… 大2	水 …… 大1/2
さとう …… 大1	クコの実 …… 2粒
粉ゼラチン …… 2g	
バニラエッセンス …… 2～3滴	

作り方

- ①Aを火にかけ、1～2分沸騰させ冷蔵庫で冷やしておく。(シロップ)
- ②水とさとうを火にかけ沸騰させ、火をとめる。
- ③②低脂肪乳を加え鍋肌が軽くふつつするくらいまで再加熱し火をとめ、粉ゼラチンを振り入れて泡だて器で軽くかき混ぜ溶かす。
- ④バニラエッセンスを数滴加える。
- ⑤器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥冷え固まったら、器の中でひし形に切り、シロップをかけ、水で戻しておいたクコの実を飾る。

このメニューは、くらしき作陽大学「さくようヘルスケアレストラン」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：食文化学部学生 監修：渡邊和子准教授、佐々木妙子講師