



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 10

～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。



## 家計にやさしい ヘルシー中華

- 天津飯 【主食】
- ヘルシーおから焼売 【副菜】
- チンゲン菜の中華和え 【副菜】
- えのきとわかめの中華スープ 【汁物】
- パイナップル 【デザート】

**540 kcal** たんぱく質 **22g** 脂質 **14g** 炭水化物 **75g** 食塩相当量 **2.8g**

※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 10

## 家計にやさしいヘルシー中華



### 天津飯

1人分420kcal 食塩相当量1.1g

#### 材料(2人分)

ご飯……………	300g	<b>【あん】</b>	
卵(L)……………	2個	きくらげ(スライス)……	1g
かに缶……………	30g	にら……………	1本
片栗粉……………	小1	鶏がらスープ……………	小1/5(0.4g)
水……………	小2	水……………	1カップ
ごま油……………	小1/3	濃口しょうゆ……………	大1/2
油……………	小1	日本酒……………	小2
紅生姜……………	少々	酢……………	小1
		オイスターソース……………	小1/3
		さとう……………	小1 1/2
		ごま油……………	小1/2
		片栗粉……………	大1
		水……………	大2

#### 作り方

- ①かに玉を作る。卵を割りほぐし、かに缶(汁ごと)・水溶き片栗粉・ごま油を加え、良く混ぜる。
- ②油を引いたフライパン(中火)に1人分の①を入れ、半熟状まで火が通ったら形を整えながら、好みの固さに焼く。
- ③あんの調味料と、水に戻しておいたきくらげを火にかける。最後ににらを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④器にご飯とかに玉を盛り、③をかけ紅生姜を添える。



**ポイント**  
・卵は炒めすぎず、ふわっと仕上げましょう。卵に味はつけず、あんにしっかり味をつけることで、薄味が感じにくいです。



### ヘルシーおから焼売

1人分70kcal 食塩相当量0.5g

#### 材料(2人分)

鶏ひき肉……………	20g	食塩……………	少々(0.4g)
豚ひき肉……………	20g	濃口しょうゆ……………	小1/5
おから……………	20g	日本酒……………	小1/5
玉ねぎ……………	1/8個	ごま油……………	小1/5
キャベツ(具)……………	15g	濃口しょうゆ……………	小1/2
キャベツ(皮)……………	2枚	酢……………	小1/2
枝豆むき身……………	4粒		

#### 作り方

- ①皮になるキャベツは芯の部分をそぎ、1枚から焼売2つ分の皮がとれるように適当な大きさにカットして、さっと茹でておく。
- ②玉ねぎ・キャベツ(具)はみじん切りにし、分量外の塩をしておく。(約30分)
- ③ひき肉・おからに②を水気を絞りながら入れ、**A**を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④③を4等分しキャベツ(皮)で包み、枝豆を飾る。
- ⑤蒸し器に③を入れ、約10分間蒸す。
- ⑥酢しょうゆを作る。



**ポイント**  
・おからとキャベツでボリュームアップ。具の玉ねぎ・キャベツをしんなりさせておくと、まとまりやすくなります。



### えのきとわかめの中華スープ

1人分15kcal 食塩相当量0.9g

#### 材料(2人分)

えのきだけ……………	1/3束	薄口しょうゆ……………	小2/3
にんじん……………	20g	食塩……………	少々(0.4g)
カットわかめ……………	2g	鶏がらスープ……………	小2/3
白ごま……………	小2/3	水……………	1 1/2カップ



### チンゲン菜の中華和え

1人分10kcal 食塩相当量0.3g

#### 材料(2人分)

チンゲン菜……………	1/2束(80g)	濃口しょうゆ……………	小2/3
きゅうり……………	1/3本(30g)	ごま油……………	小1/4



### パイナップル

1人分15kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) パイナップル……………1/8個(120g 皮含む)

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