



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 11

～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。



季節の香りをいただきます

いろどりちらし寿司 [主食]  
 ごぼうの炒め煮 [副菜]  
 みつ葉のすまし汁 [汁物]

585 kcal

たんぱく質 20g

脂質 8g

炭水化物 105g

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 11

## 季節の香りをいただきます



### いろどりちらし寿司

1人分470kcal 食塩相当量1.5g

材料(2人分)

米	200g
水	290ml
昆布	小1/2枚
さとう	大2 2/3
A 塩	小1/3
酢	大2
ふき	2本
ゆでたけのこ	80g
だし汁	適量
さとう	大1
B 塩	小1/6
薄口しょうゆ	1/3
たまご	1/2個
塩	少々
木の芽	少々
平切甘酢生姜	少々(2箸)

作り方

- ①米は洗って水加減をし、昆布を入れ20分おいて炊飯する。
- ②合わせ酢Aを火にかけてかす。炊けたごはんに混ぜる。
- ③ふきは板ずりしてゆでる。ゆであがったら水に放し皮をむく。鍋にBを入れ、だし汁はふきがひたひたになる程度に入れる。ふきはさっと煮て取り出し8mm角に切る。
- ④たけのこは8mmのさいの目に切り、ふきを煮た汁で煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤③④を酢めしに混ぜ合わせる。
- ⑥金糸卵を焼く。
- ⑦器に⑥を盛り金糸卵をのせ、木の芽と平切甘酢生姜を添える。

### ポイント

- ・煮汁は出来るだけ残さないように煮含めることが味を良くします。
- ・合わせ酢は沸騰させないようにしましょう。酸味が飛んでしまいます。
- ・季節の野菜の味と風味を生かしましょう。



### ごぼうの炒め煮

1人分100kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

ごぼう	小1/2本	生姜	少々(2g)
鶏もも肉	80g	濃口しょうゆ	大1
大豆水煮	大3	A みりん	大1
人参	1/4本	酒	小1
さやいんげん	6本	さとう	大1/2
板こんにゃく	1/8枚	だし汁	1 1/2カップ
		ごま油	少々(0.4g)

作り方

- ①ごぼう、人参、板こんにゃくは乱切りにする。
- ②ごぼうはあく抜きをするために水に放す。こんにゃくは臭み抜きのため一度ゆでておく。
- ③鶏もも肉は一口大の大きさに切る。
- ④さやいんげんはゆでて3cmの長さに切っておく。
- ⑤だし汁にごぼうを入れやわらかくなるまで煮る。
- ⑥⑤に鶏もも肉、人参、大豆水煮、板こんにゃくを入れAで味付けをする。
- ⑦煮汁が少なくなったらさやいんげん、ごま油を入れ火を止める。
- ⑧器に盛る。



### みつ葉のすまし汁

1人分15kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

みつ葉	2本
乾燥ゆば	少々(4g)
食塩	少々(0.6g)
濃口しょうゆ	小1
かつお、昆布だし	1 1/2カップ

作り方

- ①葉はむすびみつ葉にして軸は適当な長さに切り、乾燥ゆばはお椀に入れておく。
- ②だし汁に食塩、濃口しょうゆを入れ味をつける。
- ③お椀にそそぐ。

### ポイント

- ・だし汁の作り方・・・出来上がり1 1/2カップのだし汁は水2カップに煮干し4匹とかつおぶし4gが必要です

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