



くらしき作陽大学 / 500kcal 口の バランスメニュー 15

～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 口の 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。



“秋を先取り” ナッツ&きのこの満腹メニュー

- ごはん〔主食〕
- 若鶏のカシューナッツ炒め〔主菜〕
- ひじきのサラダ〔副菜〕
- ズッキーニとトマトの炒め物〔副菜〕
- きのこスープ〔汁物〕

580 kcal たんぱく質 **23g** 脂質 **19g** 炭水化物 **80g** 食塩相当量 **2.6g**

※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 口の バランスメニュー 15

“秋を先取り” ナッツ&きのこのこの満腹メニュー

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

若鶏のカシューナッツ炒め
主菜 1人分250kcal 食塩相当量1.1g
材料(2人分)

- 鶏肉(むね) …… 100g 赤ピーマン …… 1/4個
食塩 …… 少々(0.2g) 油 …… 小1/2
A 日本酒 …… 小1/2 にんにく …… 0.5g
片栗粉 …… 小2 生姜 …… 0.5g
カシューナッツ …… 30g 砂糖 …… 小1
人参 …… 1/4本 B 日本酒 …… 小1/2
玉ねぎ …… 1/3個 オイスターソース …… 大1/2
しいたけ …… 3枚 濃口しょうゆ …… 小1
青ピーマン …… 1個 チンゲン菜 …… 1/3束

- 作り方
- ①鶏肉は一口大に切り、日本酒・食塩をふる。
 - ②カシューナッツはフライパンで炒っておく。人参は0.5cmのいちょう切り、玉ねぎ・しいたけ・ピーマンは2cmの角切り、にんにく・生姜はみじん切りにする。
 - ③①に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンでにんにく・生姜と一緒に炒める(中火5分)。鶏肉に火が通ったら、取り出しておく。
 - ④同じフライパンで人参を炒め、火が通ったら他の野菜も炒める。
 - ⑤炒めておいた鶏肉とカシューナッツを加えて、Bで味をつける。
 - ⑥チンゲン菜は長いまま茹で、付け合わせにする。

ポイント
・カシューナッツは、できれば無塩タイプのを
選びましょう。あらかじめ炒っておくことで、さらに
香ばしくいただけます。

ひとくちアドバイス 野菜は大き目に切り、海藻やきのことともに少し硬めに仕上げましょう。しっかり噛むことで、満腹中枢が刺激されます。

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。提案させていただいた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

ひじきのサラダ
副菜 1人分30kcal 食塩相当量0.3g
材料(2人分)

- キャベツ …… 2～3枚 枝豆むき身 …… 15～20粒
干しひじき …… 2g スイートコーン缶 …… 20g
A 濃口しょうゆ …… 小1/3 B ノンオイルドレッシング …… 大1
水 …… 適量 C 食塩 …… 少々(0.2g)

- 作り方
- ①ひじきは水でもどし、Aで煮る。
 - ②キャベツは短冊切りにし、シリコンスチーマーに入れ、電子レンジ(500W)で90秒加熱する。
 - ③枝豆はさやのまま茹で、むき身にする。
 - ④①～③とスイートコーンをCで和える。

ズッキーニとトマトの炒め物
副菜 1人分45kcal 食塩相当量0.3g
材料(2人分)

- ベーコン …… 10g 食塩 …… 少々(0.4g)
ズッキーニ …… 1/2本 こしょう …… 少々
トマト …… 1/2個 油 …… 小1/2

- 作り方
- ①ベーコンは短冊切り、ズッキーニは0.5cmの半月切り、トマトは1cmのいちょう切りにする。
 - ②油をひいたフライパンで、ベーコン・ズッキーニを炒め、ズッキーニに火が通ったら、トマト・食塩・こしょうを入れ、さっと炒め上げる。

きのこスープ
汁物 1人分10kcal 食塩相当量0.8g
材料(2人分)

- えのきだけ …… 1/3袋 コンソメ …… 2g
しめじ …… 1/3房 水 …… 1と1/2カップ
食塩 …… ひとつまみ(0.8g) イタリアンパセリ …… 2枚