



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 17

～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。



たっぷり野菜の 中華料理

ごはん【主食】
野菜たっぷり八宝菜【主菜】
パンサンスー【副菜】
豆腐としいたけの中華スープ【汁物】
桃【デザート】

530 kcal

たんぱく質 23g

脂質 13g

炭水化物 80g

食塩相当量 2.7g

※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 17

たっぷり野菜の中華料理



ごはん

1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん …………… 300g



パンサンスー

1人分65kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

ロースハム …… 1.5枚 薄口しょうゆ …… 小2/3
はるさめ …… 15g A 酢 …… 小2
きゅうり …… 1/3本 練からし(チューブ) …… 約0.5cm
もやし …… 1/4袋

作り方

- ①はるさめは水で戻し一口大にカットして茹で、もやしはひげをとり茹でしておく。
- ②ハム・きゅうりは千切りにする。
- ③Aで合わせ酢を作る。
- ④①・②を合わせ酢で和える。

ポイント

・ハムには塩分が多く含まれるので、薄口しょうゆは控えめにします。



桃

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) 桃 …………… 1/4個×2切

ひとくちがき

1日に必要な野菜が2/3量も

とることのできるメニューになっています。

野菜不足が気になる方は、ぜひ取り入れてみてください。食欲を促進する中華料理なので、夏の疲れが出てきている方にもオススメです！



野菜たっぷり八宝菜

1人分160kcal 食塩相当量1.1g

材料(2人分)

うずら卵(水煮) …… 2個 さやえんどう …… 3～5本
豚肉(薄切り) …… 80g 食塩 …… 少々(0.6g)
むきえび …… 50g 薄口しょうゆ …… 小2/3
日本酒 …… 小1 A 中華味 …… 少々(0.8g)
白菜 …… 3～4枚 水 …… 適量(50ml)
玉ねぎ …… 1/4個 ごま油 …… 小1/2
人参 …… 1/4本 [水溶性片栗粉]
きくらげ …… 4g 片栗粉 …… 小1
水 …… 小2

作り方

- ①豚肉・えびに日本酒をふる。
- ②きくらげは水で戻し、一口大に切る。
- ③白菜は3cm角、玉ねぎはくし形、人参は短冊切り、さやえんどうは筋を取り1/2に切る。
- ④ごま油をひいたフライパンで①を炒め、豚肉とえびの色が変わったら、人参・きくらげ・玉ねぎ・白菜・さやえんどうの順で加える。
- ⑤野菜に火が通ったらAで味をつけ、水溶性片栗粉でとじる。

ポイント

・野菜の食感を残すため、白菜は加熱しすぎないようにしましょう。
・白菜から水分が多く出てくるので、Aの水は様子を見ながら加えましょう。



豆腐としいたけの中華スープ

1人分35kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

豆腐 …… 1/5丁(60g) 食塩 …… 少々(1g)
干しいたけ …… 2枚 こしょう …… 少々
白ねぎ …… 1/4本 水 …… 1と1/2カップ
鶏ガラスープ …… 少々(1g) [水溶性片栗粉]
薄口しょうゆ …… 小1 片栗粉 …… 小2/3
水 …… 大1/2

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