



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 19

～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。



和風チャンプルーで プチ沖縄気分

麦ごはん【主食】
豆腐チャンプル【主菜】
なすの揚げ浸し【副菜】
大根の甘酢和え【副菜】
シブイ(冬瓜)のスープ【汁物】

560 kcal

たんぱく質 25g

脂質 10g

炭水化物 80g

食塩相当量 2.9g

くらしき作陽大学 500kcal台のバランスメニュー 19 和風チャンプルーでプチ沖縄気分



麦ごはん

1人分245kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

米……………120g 水……………210ml
押し麦……………20g

作り方

- ①押し麦は前日に浸しておく。
- ②当日洗米した米と①と一緒に分量の水で炊飯する。



大根の甘酢和え

1人分25kcal 食塩相当量0.1g

材料(2人分)

大根……………80g さとう……………小1 1/2
きゅうり……………1/2本 A 酢……………小1 1/2
人参……………1/4本 食塩……………少々(0.2g)

作り方

- ①大根・きゅうり・人参は千切りにする。食塩少々(0.3g)をふり20分置く。しんなりしたら水気をしぼる。
- ②①にAの調味料を入れ和え、器に盛る。



シブイ(冬瓜)のスープ

1人分40kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

ささみ……………大1本 がらスープ(顆粒)……………小1 1/2
冬瓜……………80g 食塩……………少々(0.4g)
白ねぎ……………20g A 薄口しょうゆ……………小1 1/2
水……………1 1/2カップ ごま油……………少々(1g)

作り方

- ①ささみは筋を取り、そぎ切りに、冬瓜は2cmの角切りにする(皮は厚めにむく)。白ねぎは斜め薄切りにする。
- ④鍋に分量の水を入れ沸騰した中にささみ、冬瓜、Aを入れる。
- ⑥冬瓜がやわらかくなったのを確認してねぎを一煮立ちさせ火を止める。



・秋の冬瓜は皮が固いので厚くむきます。



豆腐チャンプル

1人分200kcal 食塩相当量1.4g

材料(2人分)

豚肉(もも)……………40g 卵……………1 1/2個
酒……………少々 ごま油……………少々(2g)
木綿豆腐…1/3丁(140g) 赤みそ……………小1
ピーン……………20g A 砂糖……………少々(1.4g)
玉ねぎ……………1/2個 濃口しょうゆ……………小1 1/2
人参……………1/4本 食塩……………少々(0.6g)
ニラ……………2本 こしょう……………少々
緑豆もやし……………1/4袋

作り方

- ①豚肉に酒をふっておく。豆腐は4等分に切る。
- ②玉ねぎは薄切り、人参は1×3cm幅の短冊切り、ニラは3cm長さに切る。
- ③ピーンは水に5～6分浸けて戻し、水を切っておく。
- ④中華鍋にごま油を入れ、中火で豚肉を炒める。
- ⑤④に玉ねぎ・人参を入れさらに炒める。
- ⑥玉ねぎと人参がしんなりしたら、もやしとニラを入れざっくり混ぜた中に荒くつぶした豆腐を入れて炒める。
- ⑦Aの調味料で味をつけ、ピーンを上にばらまきように乗せる。3分間ふたをして蒸気にする。
- ⑧ピーンが柔らかくなったのを確認して全体を混ぜ合わせ、とき卵でとじる。



・ポイント 野菜から水分が出るのですが少ないときは適当に水を足しましょう。



なすの揚げ浸し

1人分50kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

なす……………中1本 濃口しょうゆ……………大1/2
揚げ油……………適量 A みりん……………小1
ピーマン……………1/2個 混合だし……………大4
ねぎ……………1本 削りかつお……………少々(0.6g)

作り方

- ①Aの調味料を合わせておく。
- ②なすを6切れ、ピーマンは4つ切りにする。180度の油で揚げ①に直接入れる。
- ③ねぎを小口切りにして、水にさらし、水切りしておく。
- ④なすとピーマンを器に盛り、削りかつおをかけ、さらしねぎをのせる。

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