



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー <sup>24</sup>

～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。



## カルシウム たっぷりメニュー

ごはん【主食】、焼きさばの甘酢ソースかけ【主菜】  
ひじきの煮もの【副菜】  
さやいんげんと白菜のごま和え【副菜】  
かぼちゃと玉ねぎのミルクスープ【汁物】

565 kcal たんぱく質 22g 脂質 13g 炭水化物 78g 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 <sup>24</sup>

## カルシウムたっぷりメニュー



### ごはん

1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん …………… 300g



### さやいんげんと白菜のごま和え

1人分20kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

さやいんげん …… 6本 すりごま …… 小1  
白菜 …………… 2枚 さとう …… 小1/3  
濃口しょうゆ …… 小2/3

作り方

- ①さやいんげんは2cmに切り、白菜は2cm×2cmに切り茹でる。
- ②①をAで和える。



### かぼちゃと玉ねぎのミルクスープ

1人分95kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

かぼちゃ …… 50g 牛乳 …… 1/2カップ  
玉ねぎ …… 1/8玉 A コンソメ …… 1.6g  
あさり水煮冷凍 …… 20g 食塩 …… 少々(0.2g)  
ベーコン …… 10g みじんパセリ …… 少々  
水 …………… 2/3カップ

作り方

- ①かぼちゃは3cm×3cm、厚み0.5cmに切り、玉ねぎは0.3cmの薄切り、ベーコンは0.5cm角に切っておく。
- ②鍋に水を入れ①の材料を入れ火にかける。
- ③沸騰したらあざりとAを入れ、中火でやわらかくなるまで煮る。
- ④③をスープカップに入れみじんパセリを浮かせる。



・ゆっくり時間をかけて煮ると旨みがでるので中火が大切!



### 焼きさばの甘酢ソースかけ

1人分165kcal 食塩相当量1.5g

材料(2人分)

まさば60g …… 2切 酢 …… 大1/2  
食塩 …… 少々(0.6g) さとう …… 小1  
酒 …… 小1 中華あじ …… 小1/3  
赤パプリカ …… 1/8個 A 濃口しょうゆ …… 小2  
黄パプリカ …… 1/8個 ごま油 …… 少々(1g)  
ねぎ …… 1本 生姜 …… 少々(2g)  
きゅうり …… 1/4本 片栗粉 …… 大1  
かいわれ大根 …… 1/5P B 水 …… 大2

作り方

- ①さばに食塩と酒をふって焼く。
- ②きゅうり・赤黄パプリカは0.5cm角のサイコロに切る。
- ③ねぎは小口切りにする。
- ④鍋にAを入れ②の野菜をひと煮立ちさせ、ねぎを入れる。水溶性片栗粉でとろみをつけ冷やす。
- ⑤器にかいわれ大根を敷き、さばを乗せて④のあんをかける。



・加熱した野菜は、さっと冷やしましょう。変色を防ぐことができます。



### ひじきの煮もの

1人分35kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

干しひじき …… 6g さとう …… 小2  
こんにゃく …… 20g A 濃口しょうゆ …… 大1  
人参 …… 1/8本 みりん …… 小2/3  
大豆水煮 …… 10g しいたけ …… 適量

作り方

- ①干しひじきは水に10分浸ける。2回洗ってザルにあげておく。
- ②こんにゃく・人参は細切りにしておく。
- ③鍋にAを入れひじきとこんにゃく、大豆水煮、人参を入れ中火で煮る。

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。提案させていたぐ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