

# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 26

～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。



**食感をいかして  
野菜を感じよう**

ごはん【主食】  
ほくほく野菜の酢豚【主菜】  
しゃきしゃき大豆もやしの中華和え【副菜】  
豆腐と小松菜の中華スープ【汁物】  
みかん【デザート】

**580 kcal** たんぱく質 **22g** 脂質 **11g** 炭水化物 **95g** 食塩相当量 **2.8g**

※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 26 食感をいかして野菜を感じよう

**ごはん**  
1人分250kcal 食塩相当量0.0g  
材料(2人分) ごはん …………… 300g

**しゃきしゃき大豆もやしの中華和え**  
1人分40kcal 食塩相当量0.7g  
材料(2人分)  
大豆もやし …… 1/3袋 薄口しょうゆ …… 小1  
きゅうり …… 1/3本 さとう …… 小1/3  
かにカマ …… 15g 練からし …… 約0.5cm  
ごま油 …… 小1/3

**作り方**  
①大豆もやしはひげをとり、食感が残る程度にさっと茹で、きゅうりは千切りにし、塩(分量外)を少量ふって、しんなりさせておく。かにカマは食べやすい大きさにさく。  
④Aで合わせ酢を作り、①を和える。

**ポイント**  
・もやしは和えてから時間が経つと、水分が出て食感が悪くなるので、食べる直前に調味しましょう。

**汁物**  
1人分40kcal 食塩相当量0.9g  
材料(2人分)  
絹豆腐 …… 1/5丁(60g) 鶏ガラスープ …… 少々(2g)  
小松菜 …… 1株 A 薄口しょうゆ …… 小1/3  
スイートコーン …… 大2 食塩 …… 少々(0.6g)  
水 …… 1 1/2カップ

**作り方**  
①小松菜は一口大にカットし、葉は色よく茹でておく。  
②沸騰した湯に、小松菜の軸・一口大の豆腐・コーンを入れ、Aで調味し、最後に①の小松菜を入れる。

**ポイント**  
酢豚は電子レンジを上手に活用すると、下準備の時間も油も節約でき、野菜の食感も感じることができます。

**ほくほく野菜の酢豚**  
1人分235kcal 食塩相当量1.2g  
材料(2人分)

豚肉角切り …… 6個(100g) おろしにんにく …… 約0.5cm  
濃口しょうゆ …… 小1/3 油 …… 小1/2  
A 日本酒 …… 小1/2 水 …… 1/4カップ  
おろし生姜 …… 0.5cm さとう …… 大1/2  
片栗粉 …… 小2 さとう …… 大1  
さつま芋 …… 中1/3(90g) B ケチャップ …… 小2  
揚げ油 …… 適量 ウスターソース …… 小1/3  
玉ねぎ …… 1/3玉 中華味 …… 少々(0.6g)  
人参 …… 1/4本 酢 …… 大1  
生しいたけ …… 2枚 片栗粉 …… 小1  
青ピーマン …… 1個 水 …… 小2

**作り方**  
①豚肉はAに漬けておく(約15分)。  
②さつま芋は皮をつけたまま乱切りにし、シリコンスチーマーに入れ、電子レンジ(500W)で3分間加熱する。  
③フライパンに多めに油を入れ、②のさつま芋はそのまま素揚げにする。その後①の豚肉に片栗粉をまぶし、揚げる。  
④玉ねぎ・ピーマンは角切り、にんじんは薄い乱切り、しいたけは1/4にカットする。にんじんはシリコンスチーマーに入れ、電子レンジ(500W)で2分間加熱しておく。  
⑤フライパンに油をひき、ピーマンをさっと炒め、取り出しておく。  
⑥⑤のフライパンで、おろしにんにく・人参・玉ねぎ・しいたけを炒め、水を入れて煮る(約3～5分)。  
⑦Bの調味料を全て混ぜておき、野菜に火が通ったら調味し、水溶き片栗粉でとじる。  
⑧⑦に③のさつま芋と豚肉と⑤のピーマンをさっと合わせる。

**ポイント**  
・さつま芋はレンジで加熱しておくことで、揚げる時間が短くなって油を吸う量が減り、ほくほくと仕上がります。

**デザート**  
**みかん**  
1人分15kcal 食塩相当量0.0g  
材料(2人分) みかん …………… 1個

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

