



# \くらしき作陽大学/ 500kcal台の バランスメニュー 37

～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。



## 揚げ物をさっぱりヘルシーに

ごはん【主食】 さっぱり油淋鶏【主菜】  
エビと大根の中華風煮物【副菜】  
春菊と白菜の辛子和え【副菜】  
えのきとわかめの中華スープ【汁物】  
フルーツ盛合せ【デザート】

**570**  
kcal

たんぱく質  
**22g**

脂質  
**19g**

炭水化物  
**75g**

食塩相当量  
**3.0g**

※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 37

### 揚げ物をさっぱりヘルシーに



#### ごはん

1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん …………… 300g



#### さっぱり油淋鶏

1人分250kcal 食塩相当量0.9g

##### 材料(2人分)

鶏肉(もも) …………… 160g	穀物酢 …………… 大1
食塩 …… 少々(0.4g)	濃口しょうゆ …… 小1
A 日本酒 …… 小1	さとう …………… 小2/3
おろし生姜 …… 0.5cm	B ごま油 …………… 小1/2
片栗粉 …………… 小2	中華味 …… 少々(0.8g)
揚げ油 …………… 適量	水 …………… 大1
赤ピーマン …… 1/6個	C 片栗粉 …… 小2/3
きゅうり …… 1/4本	水 …………… 大1/2
白ねぎ …… 1/5本	サラダ菜 …… 4枚

##### 作り方

- 鶏肉は6切にカットし、Aの調味料で下味をつけておく。
- ①をシリコンスチーマーに入れ、500Wで1分半電子レンジをかけ、火をとおしておく。
- ②に片栗粉で衣をつけ、170℃で揚げ色がつくまで揚げる。
- 赤ピーマン、きゅうりは0.5cmの角切り、白ねぎは縦に4等分したものを小口切りにする。
- ③の調味料を鍋でひと煮立ちさせ、④を加え、軽く火がとおったら、Cの水溶性片栗粉でとろみをつける。
- 器にサラダ菜と鶏肉を盛り、⑤をかける。



**ポイント**  
・鶏肉は先にレンジにかけておくと、中心までの火のとおりを心配せずにすむので、揚げるときの火加減が簡単になります。



#### えのきとわかめの中華スープ

1人分5kcal 食塩相当量0.9g

##### 材料(2人分)

えのきだけ …… 1/3袋	食塩 …… 少々(0.6g)
カットわかめ …… 2g	薄口しょうゆ …… 小1/3
中華味 …… ひとつまみ(1g)	水 …………… 1 1/2カップ



#### エビと大根の中華風煮物

1人分30kcal 食塩相当量0.8g

##### 材料(2人分)

大根 …… 5cm(150g)	鶏がらスープの素 …… 少々(1g)
エビ(M) …… 4匹	みりん …………… 小2/3
酒 …… 小1/2	A 薄口しょうゆ …… 小1
水 …… 2/5カップ	ごま油 …………… 小1/2

##### 作り方

- 大根は大き目の乱切りにし、竹串が通るくらいに下茹でする。
- エビは殻を剥き背わたを取り、1匹を3等分して、酒をふっておく。
- 鍋に水を入れ、沸騰したら②を入れる。エビの色が変わったら、下茹ですた大根を加える。
- ④Aを加え、味がなじんだら完成。



**ポイント**  
・大根は下茹ですてしておくことで、中までしっかり味がしみこみます。



#### 春菊と白菜の辛子和え

1人分15kcal 食塩相当量0.4g

##### 材料(2人分)

春菊 …… 1株(40g)	練りからし …… 0.5cm
白菜 …… 2枚(100g)	濃口しょうゆ …… 小2/3

##### 作り方

- 春菊・白菜は一口大に切り、さっと茹でする。流水で冷やし、軽く絞る。
- 辛子はしょうゆに溶かしておき、食べる直前に①と和える。



#### フルーツ盛合せ

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

##### 材料(2人分)

オレンジ …… 1/6個×2切れ
いちご …………… 4粒



**ポイント** 揚げ物は、電子レンジを利用して、先に火をとおしておく、油の節約ができます。

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