



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー <sup>35</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。



## ヘルシー 丼メニュー

- いわしのかば焼き丼 [主食]
- じゃが芋の豚そぼろ煮 [副菜]
- 白菜とキャベツのゆかり和え [副菜]
- 小松菜と油揚げの味噌汁 [汁物]
- グレープフルーツ [デザート]

**590 kcal** たんぱく質 **22g** 脂質 **13g** 炭水化物 **95g** 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>35</sup>

## ヘルシー 丼メニュー

**いわしのかば焼き丼** [主食] 1人分400kcal 食塩相当量1.0g

### 材料(2人分)

ごはん …… 300g 濃口しょうゆ …… 大1/2  
 いわし(開き)40g …… 2切 B さとう …… 小2/3  
 食塩 …… 少々(0.2g) E みりん …… 小1 1/2  
 A 日本酒 …… 小1/3 日本酒 …… 小1/2  
 小麦粉 …… 小2 [付け合わせ]  
 揚げ油 …… 適量 レタス …… 1枚  
 貝割れ大根 …… 1/8P  
 紅生姜 …… 小1

### 作り方

- ①いわしにAで下味をつけ、15分程度おく。
- ②Bを火にかけ、タレを作る。
- ③①に小麦粉をふり、170℃の油で揚げる。
- ④揚げたいわしを②のタレにくぐらし、引き上げておく。
- ⑤レタスは千切りにする。
- ⑥器にご飯、レタス、貝割れ、タレ、いわし、紅生姜の順に盛り付ける。

### ポイント

・タレは、火にかけたときに、アルコールを飛ばすように軽く沸騰させます。甘いタレが、いわしの青臭さを消してくれます。

**白菜とキャベツのゆかり和え** [副菜] 1人分10kcal 食塩相当量0.2g

### 材料(2人分)

キャベツ …… 1枚(40g) 食塩 …… 少々(0.2g)  
 白菜 …… 1枚(50g) ゆかり(粉) …… 少々(0.4g)

### 作り方

- ①キャベツ・白菜は千切りにし、分量外の塩(少々)をする。10～15分おいた後、軽く絞る。
- ②①を食塩、ゆかりで和える。

### ひとこと

丼のメニューは栄養素が偏りがちなので、野菜の副菜が2種類あると、バランスがとれます。

**じゃが芋の豚そぼろ煮** [副菜] 1人分130kcal 食塩相当量0.8g

### 材料(2人分)

豚ひき肉 …… 30g 油 …… 小1/2  
 日本酒 …… 小1/2 さとう …… 小2  
 じゃが芋(大) …… 1個(120g) みりん …… 小2/3  
 玉ねぎ …… 1/3個 濃口しょうゆ …… 大2/3  
 にんじん …… 1/6本 だし汁 …… 適量  
 グリンピース(冷凍) …… 小1

### 作り方

- ①じゃが芋は一口大、玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切りに切る。
- ②鍋に油を引き、豚肉と日本酒を入れ、炒める。
- ③にんじん・玉ねぎを加え、油が回ったら、だし汁を加える。
- ④ひと煮立ちしたら、じゃが芋を加え、じゃが芋に火が通ったら、さとう、みりん、しょうゆの順に調味料を加える。
- ⑤グリンピースは別茹でし、最後にちらす。

**小松菜と油揚げの味噌汁** [汁物] 1人分35kcal 食塩相当量0.9g

### 材料(2人分)

小松菜 …… 1株 合わせみそ …… 大2/3  
 油揚げ …… 10g だし汁 …… 1 1/2カップ

### 作り方

- ①小松菜は一口大にカットする。
- ②だしを沸かし、小松菜の軸と油揚げを加え、火が通ったら、味噌、小松菜の葉を加える。

**グレープフルーツ** [デザート] 1人分15kcal 食塩相当量0.0g

### 材料(2人分)

グレープフルーツ …… 1/3個

### 作り方

- ①グレープフルーツを6等分にカットする。

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