



\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。



**夏に向けて生姜と
ごまの力でパワーアップ**

ごはん〔主食〕 豚肉の中華風生姜焼き〔主菜〕
キャベツの塩もみ〔副菜〕 こんにゃくのピリ辛煮〔副菜〕
もやしとニラのごまラー油和え〔副菜〕
根菜の味噌汁〔汁物〕 フルーツ(びわ)〔デザート〕

540
kcal

たんぱく質
23g

脂質
13g

炭水化物
83g

食塩相当量
2.7g

※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

夏に向けて生姜とごまの力でパワーアップ



ごはん

1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん …………… 300g



根菜のみそ汁

1人分40kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

ごぼう …… 中1/5本(30g) 人参 …… 中1/10本
れんこん …… 小1/2本(30g) ねぎ …… 細1/2本
大根 …… 20g みそ …… 小2
いりこかつおだし汁 …… 1/2カップ

作り方

- ①ごぼうはささがき、れんこん・大根・人参はいちょう切りにし、だし汁の中にごぼう、れんこんを入れ煮る。
- ②①が煮えたら大根、人参を入れ5分煮てみそを入れ火を止める。
- ③小口切りにしたねぎを散らす。



こんにゃくのピリ辛煮

1人分10kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

板こんにゃく …… 1/3枚(80g) みりん …… 小2/3
赤唐辛子 …… 少々 いりこかつおだし汁 …… 大4
濃口しょうゆ …… 小2/3

作り方

- ①板こんにゃくは隠し包丁(斜め3mm巾の切れ目)を両面に入れ、2cm角のサイコロに切り、下茹でする。
- ②だし汁の中に①と濃口しょうゆ、みりんを入れだし汁がなくなるまで煮詰め、最後に刻んだ赤唐辛子を加える。



ポイント ・こんにゃくは下茹ですることで臭みがとれます。



フルーツ(びわ)

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

材料(1人分) びわ …………… 1個



豚肉の中華風生姜焼き

1人分200kcal 食塩相当量1.2g

材料(2人分)

豚(肩)肉 …… 140g ピーマン …… 中1個
生姜 …… 4g 赤パプリカ …… 中1/5個
濃口しょうゆ …… 大1/2 玉ねぎ …… 中1/2個
にんにく …… 0.5g
オイスターソース …… 小1 [付け合わせのキャベツの塩もみ]
みりん …… 小1 キャベツ …… 大1枚(80g)
日本酒 …… 小1 食塩 …… 少々(0.3g)
ごま油 …… 小1/2 塩昆布 …… 4g
トウバンジャン …… 0.3g

作り方

- ①生姜、にんにくはすりおろし、Aの調味料を合わせた中に豚肉を漬けておく(約5分)。
- ②玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカを薄くスライスしておく。
- ③クッキングシートに①の豚肉を並べ、その上に②を乗せて220℃中段のオープンで約7分焼く。
[付け合わせのキャベツの塩もみ]
①キャベツはせん切りにし0.3gの塩を振り5分置き絞って塩昆布と合わせる。



もやしとニラのごまラー油和え

1人分20kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

もやし …… 100g ごま …… 小1
ニラ …… 1/2束 A 食塩 …… ひとつまみ
人参 …… 中1/7本 ラー油 …… 少々(0.2g)

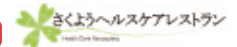
作り方

- ①もやしは熱湯でさっと茹でる。
- ②ニラは3cmの長さに切り、人参はせん切りにして茹でる。
- ③①②をAで和える。



ごまには体内で作られない、リノール酸やオレイン酸が含まれ香りは食欲を増進してくれます。また、夏の冷奴から冬の甘酒など、生姜は一年を通して使うことができる身近な食材で、免疫力を高め血行を良くしてくれるので出番を多くしたい香辛料です。

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、星島しげ子准教授