



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー ④

～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。



食物繊維&ミネラルたっぷり “私のきれい宣言”

- 麦ごはん [主食]
- 酢豚 [主菜]
- いんげんのごまみそ和え [副菜]
- もやしときゅうりの中華和え [副菜]
- わかめのスープ [汁物]
- フルーツ白玉 [デザート]

545 kcal たんぱく質 23g 脂質 11g 炭水化物 110g 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 ④ 食物繊維&ミネラルたっぷり “私のきれい宣言”

**麦ごはん** 1人分210kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)  
米 …… 120g 水 …… 210ml  
押麦 …… 20g

作り方  
①洗った米に押し麦と水を加え、さっと混ぜ合わせ40分浸漬して炊飯する。

**わかめのスープ** 1人分10kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)  
カットわかめ …… 2g 鶏ガラスープ(顆粒) …… 小1/4  
ねぎ …… 2本 水 …… 1 1/2カップ  
スイートコーンホール(冷凍または缶詰) …… 10g 食塩 …… 少々(0.4g)  
薄口しょうゆ …… 小1/6 こしょう …… 少々

作り方  
①鍋に分量の水とA、カットわかめ、スイートコーンを入れ火にかける。  
②沸騰したら薄口しょうゆと斜め切りにしたねぎを加える。

**いんげんのごまみそ和え** 1人分30kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)  
さやいんげん …… 60g 濃口しょうゆ …… 小1/3  
いりごま …… 小1強 A みりん …… 小2/3  
みそ …… 小1

作り方  
①さやいんげんは2cm長さで斜め切りにして熱湯でさっと茹でる。  
②①をAで和え、いりごまを振る。

**フルーツ白玉** 1人分65kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)  
(冷凍)白玉団子 …… 4個 さとう …… 小2  
みかん缶 …… 6切れ 水 …… 大1  
キウイフルーツ …… 1/4個

作り方  
①白玉団子を茹でる。  
②さとうと水でシロップを作り冷やす。  
③フルーツは好みの大きさに切り、①②と合わせる。

**酢豚** 1人分210kcal 食塩相当量1.4g

材料(2人分)  
豚(肩)肉 …… 50g にんにく …… 少々  
濃口しょうゆ …… 小1/3 サラダ油 …… 小1/2  
A 日本酒 …… 小1/2 水 …… 大2  
生姜 …… 2g さとう …… 大1  
片栗粉 …… 小2 濃口しょうゆ …… 小1強  
茹で筍 …… 小1/2本 E ケチャップ …… 大1  
揚げ油(サラダ油) …… 適量 ウスターソース …… 小1/2  
玉ねぎ …… 1/2個 中華だし(顆粒) …… 0.6g  
人参 …… 1/3本 酢 …… 大1強  
生しいたけ …… 中3枚 片栗粉 …… 小1  
ピーマン …… 1個 水 …… 小1強

作り方

- ①Aの生姜はすりおろして入れる。豚肉をAで味付けをし、片栗粉を振り、180℃の油で4分揚げる。
- ②筍、人参は2cm位の乱切りにしてさっと下茹でをしておく。玉ねぎとピーマンは2cmの角切り、生しいたけは4等分、にんにくは粗みじん切りにする。
- ③Eの調味料を合わせておく。Cも準備しておく。
- ④中華鍋に油を入れ、にんにくを加えて香りを出し、筍、玉ねぎ、人参、水を加え中火で焦がさないように炒める。
- ⑤④が半分ほど火が通ったところに生しいたけ、ピーマンを入れ、さっと炒める。次にBの調味料を入れ、酢で味を調え①の肉を入れ最後にCの水溶き片栗粉を入れからめる。

**ポイント** ・とろみをつける水溶き片栗粉は、混ぜながら回し入れましょう。

**もやしときゅうりの中華和え** 1人分20kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)  
もやし …… 100g 濃口しょうゆ …… 小1  
きゅうり …… 大1/2本 さとう …… 小1/3  
人参 …… 中1/7本 A 練りからし …… 少々(1g)  
ごま油 …… 少々(0.4g)

作り方  
①もやしは茹で軽く絞っておく。きゅうりは3×3cmの短冊切り、人参は3cm長さのせん切りにしてさっと茹でる。  
②①をAで和える。

**ポイント** ・食べる直前に和えるともやしのしゃきしゃき感が残ります。

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、星島しげ子准教授