



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー <sup>46</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。



## 家庭でできる七夕御膳の献立

- 野菜ちらし寿司【主食】
- 梅風味鶏天と野菜の短冊天ぷら【主菜】
- 野菜たっぷり生春巻きのトマトシャーベット添え【副菜】
- そうめん瓜の天の川汁【汁物】
- ココナッツあんみつ【デザート】

**585 kcal** たんぱく質 **22g** 脂質 **11g** 炭水化物 **100g** 食塩相当量 **2.6g**

※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>46</sup> 家庭でできる七夕御膳の献立



### 野菜ちらし寿司

1人分300kcal 食塩相当量1.3g

#### 材料(2人分)

米……………120g	生しいたけ……………1/2枚
水……………170ml	濃口しょうゆ…小1/2
昆布……………2g	さとう……………小1
米酢……………大2	混合だし汁…1/4カップ
さとう……………大1 1/2	錦糸卵……………1/2個分
塩……………小2/5弱	れんこん……………16g
人参……………10g	さとう……………少々(0.6g)
ごぼう……………10g	塩……………少々(0.1g)
切り干し大根……………10g	黄ニラ……………1本

#### 作り方

- ①米は洗米して分量の水・昆布を入れ炊飯する。Aの合わせ酢を作っておく。
- ②人参は2cmの長さのせん切りにする。
- ③ごぼうは小さいさがきにして、水にさらしあくを抜く。
- ④鍋にBを入れ、③と水で戻し2cmの長さに切った切り干し大根を煮る。②を加え煮えたら汁をきる。
- ⑤④の煮汁でそぎ切りにした生しいたけを煮る。
- ⑥れんこんは1mmの薄切りにし、ひたひたの水にCを加えてさっと煮る。
- ⑦黄ニラはゆでて4cm長さに切る。錦糸卵を作っておく。
- ⑧ご飯にAを合わせ酢飯を作り、④を加え混ぜる。
- ⑨器に⑧を盛り、⑤、⑦を彩りよく飾る。



### 梅風味鶏天と野菜の短冊天ぷら

1人分150kcal 食塩相当量0.2g

#### 材料(2人分)

鶏ささみ……………2本	かぼちゃ……………20g
練り梅……………小1	なす……………20g
日本酒……………小1/2	のり……………1枚
しそ……………2枚	天ぷら粉……………30g
小麦粉……………少々	冷水……………70ml
	揚げ油……………適量

#### 作り方

- ①鶏ささみは筋をとり、観音開きにして練り梅を挟んで閉じ、日本酒をふって電子レンジで1分加熱をする(その際、出た煮汁はそうめん瓜の天の川汁に利用するのでとっておく)。
- ②かぼちゃは薄切り、なすは短冊切りにして切り込みを入れ、Aをつけて揚げる。のりも同様にして揚げる。
- ③①に小麦粉をはたき、しそを巻き、Aをつけて揚げ、半分に切り、盛りつける。



さっぱりとした酢飯は竹の器に盛りつけ、サラダやデザートはガラスの器に盛りつけると、より涼しげで暑い夏でも食欲が増します。



### 野菜たっぷり生春巻きのトマトシャーベット添え

1人分65kcal 食塩相当量0.7g

#### 材料(2人分)

ライスペーパー……………大1枚	酢……………小1
豚肉(しゃぶしゃぶ用)……………12g	濃口しょうゆ……………小1
日本酒……………小1/2	みりん……………小1
エビ……………1尾	【トマトシャーベット】
日本酒……………小1/2	ミニトマト……………2個
人参……………10g(せん切り)	さとう……………小1
きゅうり……………30g(せん切り)	レモン汁……………少々(1.4g)
貝割れ大根……………6g	
サニーレタス……………20g	

#### 作り方

- ①エビは日本酒をふり電子レンジで30秒加熱し、冷めたら殻をむき、厚みを半分に切る。
- ②豚肉も同様に日本酒をふり、電子レンジで20秒加熱をする。
- ③パットにライスペーパーを入れ、ぬるめのお湯を少量加え柔らかくなったら取り出し、①、②の順に乗せ、端から巻いて棒状に包み、4等分に切る。
- ④Bの調味料は煮立たせ冷ましておく。
- ⑤トマトは芯をくりぬき、皮は湯むきにする。
- ⑥Cを合わせて溶かし、①に詰め、ラップでくるみ冷凍する。



### そうめん瓜の天の川汁

1人分10kcal 食塩相当量0.4g

#### 材料(2人分)

そうめん瓜……………80g(正味60g)	混合だし汁……………160ml
オクラ……………1本	塩……………少々(0.4g)
粉寒天……………1.2g	薄口しょうゆ……………小1強
ささみの煮汁+水……………160ml	おろししょうが……………小1

#### 作り方

- ①そうめん瓜はゆでて実をほぐす。
- ②鍋にAを入れ、寒天を煮溶かす。
- ③型(約4cm×8cm×4cm)に①を入れ、②を流し入れ、輪切りにしたオクラをちらし、冷やし固め、半分に切る。
- ④椀に③を盛り、冷やしておいたBをそそぎ、しょうがを乗せる。



### ココナッツあんみつ

1人分60kcal 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

水ようかん……………50g	ココナッツミルク……………大1
水……………70ml	【シロップ】
粉寒天……………小1/2(1g)	さとう……………小1
さとう……………小1/3(1g)	水……………小2

#### 作り方

- ①鍋にAを入れて寒天を煮溶かし、型に入れ冷やし固める。
- ②水ようかん①を8mm角に切り、器に盛り、冷やしておく。
- ③ココナッツミルクにシロップを加え、②にかける。

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、星島しげ子准教授、フードコーディネーター 向後千里准教授