



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 48

～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。



## 秋を感じる食卓

玄米ごはん [主食] さんまの焼きもの [主菜]  
カリフラワーの旨煮 [副菜]  
海藻サラダ [副菜] りんご [デザート]

**575 kcal** たんぱく質 **26g** 脂質 **20g** 炭水化物 **72g** 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 48

## 秋を感じる食卓



### 玄米ごはん

1人分250kcal 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

精白米……………120g 水……………210ml  
玄米……………20g

#### 作り方

- ①玄米は洗って前日に漬けておく。
- ②当日、①をザルに移し水を切り、洗米をした白米と合わせて分量の水を入れ炊飯をする。



### さんまの焼きもの

1人分195kcal 食塩相当量0.8g

#### 材料(2人分)

生さんま60g…2切れ 生姜……………少々(4g)  
大根……………2cm厚さ1切 濃口しょうゆ…小1 1/3  
ラディッシュ……………1個

#### 作り方

- ①さんまは内臓を取り除き、魚焼きで焼く(約10分)。
- ②大根生姜はそれぞれすりおろしておく。ラディッシュの葉は飾りに使い、赤い部分は薄い輪切りにする。
- ③器に②の大根、ラディッシュを盛りさんまを置く。生姜は手前に置き、濃口しょうゆをかけていただく



### カリフラワーの旨煮

1人分100kcal 食塩相当量1.0g

#### 材料(2人分)

豚肉(肩)……………40g 固形コンソメ……………1g  
いか……………40g 食塩……………少々(0.6g)  
カリフラワー……………80g 薄口しょうゆ…小2/3  
人参……………20g ごしょう……………少々  
しいたけ(乾)……………1枚 ごま油……………小1/2  
たけのこ水煮……………10g 片栗粉……………小1  
白菜……………120g 水……………大2  
チンゲンサイ……………40g  
生姜……………少々(4g)  
水……………適量

#### 作り方

- ①いかは短冊切りにする、カリフラワーはコロコロに切っておく。人参、たけのこは厚さ3mmのちょう切り、しいたけは水で戻しいちょう切り、白菜、チンゲンサイはざく切りにする。
- ②中華鍋に豚肉と生姜を入れ弱火でゆっくり炒める。肉の色が少し変わったら①のいかと水を適量、しいたけ、たけのこ、▲を加え、その後順にカリフラワー、人参、チンゲンサイ、白菜を入れ火が通ったら③の水溶性片栗粉でとろみをつける。

#### ポイント

・材料は煮えにくい順から加え、カリフラワーは煮すぎないように気を付けましょう。



### 海藻サラダ

1人分15kcal 食塩相当量0.8g

#### 材料(2人分)

海藻ミックス……………6g きゅうり……………中1/3  
赤玉ねぎ……………30g 青じそドレッシング…大1強

#### 作り方

- ①海藻ミックスは水で戻しておく。
- ②赤玉ねぎは薄切りにして水にさらし、ザルに上げ水を切っておく。
- ③きゅうりは薄い輪切りにする。
- ④①②③を青じそドレッシングで和える。



### りんご

1人分15kcal 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

りんご……………60g

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