



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 51

～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。



アジア風ランチ

ごはん【主食】 サバのカレー揚げ【主菜】
 もやしと桜えびのナムル【副菜】
 中華風スープ【汁物】
 フルーツ(ライチー)【デザート】

580 kcal

たんぱく質 26g

脂質 19g

炭水化物 76g

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 51

アジア風ランチ



ごはん

1人分250kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん…………… 300g



サバのカレー揚げ

1人分215kcal 食塩相当量1.3g

材料(2人分)

まさば60g…………… 2切 レタス…………… 60g
 食塩…………… 少々(0.2g) 赤パプリカ…………… 1/2個
 カレー粉…………… 2g パセリ…………… 少々
 片栗粉…………… 小2 ウスターソース…………… 20g
 揚げ油…………… 適量

作り方

- ①サバにAをまぶしておく。
- ②レタスは大きめの角切りにする。
- ③パプリカは魚焼きで7分程度焼き、水に浸けて皮をむき、一人3切れの乱切りにする。
- ④揚げ油を用意し、①に片栗粉を振り170℃で約5分揚げる。
- ⑤器に②③④を盛りパセリを乗せ、ソースをかけていただく。



・片栗粉は揚げる直前に魚に振りましょう。



フルーツ(ライチー)

1人分15kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ライチー…………… 4個



中華風スープ

1人分40kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

プレスハム…………… 10g 卵…………… 1/2個
 きくらげ…………… 小1/2枚 にら…………… 2本
 しいたけ…………… 小1/4枚 コンソメ(固形)…………… 2/5個
 玉ねぎ…………… 小1/4玉 食塩…………… 少々(0.2g)
 えのきたけ…………… 1/5袋 こしょう…………… 少々
 人参…………… 10g 水…………… 300ml

作り方

- ①プレスハムは1cm巾の短冊切りにする。
- ②きくらげ、しいたけは水でもどして2mm巾に切る。
- ③玉ねぎは3mm巾の薄切り、人参は3mm巾の短冊切り、えのきたけは石づきを取り、ほぐす。
- ④にらは1cmの長さに切る。
- ⑤卵はほぐしておく。
- ⑥沸騰した中に①②③を加え、再沸騰したらAを加え調味する。
- ⑦⑥に⑤を散らし④を加え火をとめる。
- ⑧器に盛る。



・卵を散らした後は沸騰させないようにしましょう。



もやしと桜えびのナムル

1人分60kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

もやし…………… 120g おろしにんにく…………… 4g
 ほうれん草…………… 40g ごま油…………… 小1/2
 桜えび(素干し)…………… 8g 米酢…………… 大2/3
 濃口しょうゆ…………… 小1
 ラー油…………… 2g

作り方

- ①ほうれん草は茹でて2cmの長さに切り、もやしは根の部分を取って茹でる。もやしの長いものは包丁で切っておく。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせ桜えびを加え、なじませて①を加え和える。
- ③器に盛る。



・もやしは食べる直前に和えましょう。

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