



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 53

～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。



冬こそ根菜がおいしい!

- ごはん【主食】
- れんこんバーグの和風あんかけ【主菜】
- 大根と人参の甘酢和え【副菜】
- さといものみそ汁【汁物】
- ヨーグルト(オレンジマーマレードがけ)【デザート】

590 kcal たんぱく質 24g 脂質 14g 炭水化物 92g 食塩相当量 2.5g

※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 53

冬こそ根菜がおいしい!

ごはん 1人分250kcal 食塩相当量0.0g
 材料(2人分) ごはん…………… 300g

れんこんバーグの和風あんかけ 1人分190kcal 食塩相当量0.9g
 材料(2人分)
 牛ひき肉…………… 60g エリンギ…………… 40g
 豚ひき肉…………… 60g 黄パプリカ…………… 50g
 れんこん…………… 60g ほうれん草…………… 80g
 濃口しょうゆ…小1弱 混合だし…………… 1/2カップ
 酒…………… 小2/5 濃口しょうゆ…小1 1/2
 油…………… 小1/4 片栗粉…………… 小1
 水…………… 大1

- 作り方
- ①れんこんは半量(30g)をすりおろし、半量は粗みじん切りにする。
 - ②ボールに、ひき肉、すりおろしれんこん、Aの調味料を加えよくこね、粗みじん切りれんこんを加え成形する。
 - ③フライパン(テフロン加工)に油をひき、②を入れ、ふたをして最初は中火で焼く。表面がきつね色になったら裏返し弱火にして焼く(竹串をさして赤い肉汁が出ないのを確認する)。
 - ④エリンギと黄パプリカはハンバーグを取り出した③のフライパンで蒸し焼きにする。
 - ⑤ほうれん草は茹でて、5cmの長さに切る。
 - ⑥混合だしに濃口しょうゆを加え、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加える。
 - ⑦④⑤を皿に盛り、ハンバーグを置き、⑥をかける。

ポイント ・れんこんに含まれるネバネバ成分のムチンが胃腸の働きを助けてくれます。

大根と人参の甘酢和え 1人分40kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)
 大根…………… 80g 米酢…………… 小2
 人参…………… 40g A塩…………… 1g
 塩…………… 少々(0.6g) さとう…………… 小2
 レーズン…………… 10g

- 作り方
- ①大根、人参は太めのせん切りにし、塩少々(0.6g)をして約20分おき絞る。
 - ②レーズンはさっと熱湯をかけ、Aに漬けておく。
 - ③①を②と混ぜ合わせ器に盛る。

さといものみそ汁 1人分35kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)
 さといも…………… 中1/2個 混合だし… 1 1/2カップ
 生しいたけ…………… 1枚 みそ…………… 小2
 ちくわ…………… 10g ねぎ…………… 1/2本

ヨーグルト(オレンジマーマレードがけ) 1人分75kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)
 無糖ヨーグルト… 160g ミントの葉…………… 2枚
 オレンジマーマレード… 20g
 湯…………… 小1

ポイント ・オレンジマーマレードは湯でのばしておく。

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