



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 60

～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。



栄養満点の一皿に、ビタミンCたっぷりの副菜・デザートで元気いっぱい

シーチンチャオメン
什錦炒麺風ヘルシーあんかけ焼きそば [主食]
ブロッコリーとカリフラワーの甘酢和え [副菜]
みぞれかん(道明寺かん)風、いちご添え [デザート]

595 kcal	たんぱく質 26g	脂質 15g	炭水化物 90g	食塩相当量 2.7g
--------------------	---------------------	------------------	--------------------	----------------------

※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 60

栄養満点の一皿に、ビタミンCたっぷりの副菜・デザートで元気いっぱい

主食 シーチンチャオメン
什錦炒麺風ヘルシーあんかけ焼きそば
1人分475kcal 食塩相当量2.5g

材料(2人分)

蒸し中華そば・2玉 (300g)	薄焼き卵
油……………小1 1/2	卵… 15g(卵1/4個分)
豚肉(薄切り)……70g	油……………少々(0.2g)
薄口しょうゆ…小1/2	あん調味料
生姜汁……………小1/2	中華スープの素…小1/2(1g)
片栗粉……………小1/2	水……………350ml
むぎえび……………50g	さとう……………小2
日本酒……………小1	日本酒……………小2
玉ねぎ……………120g	食塩……………小1/6
筍(水煮)……………30g	薄口しょうゆ…大2/3
干しいたけ……中2枚	酢……………小1/2
油……………小2	水溶性片栗粉
青ねぎ……………1/2本(3g)	片栗粉……………大1
	水……………大1

作り方

- ①豚肉は4cm幅に切り、**A**をもみ込みしばらくおく。焼く直前に片栗粉をまぶす。
- ②えびは日本酒をふる。
- ③玉ねぎは繊維にそって5mm幅に切る。筍は厚さ2mmの短冊切り、干しいたけは戻して薄切りにする。
- ④**B**で薄焼き卵を作り、細切りにして錦糸卵にする。青ねぎは斜めに細切りにする。
- ⑤フライパンに油小2を熱し、①をカリッと焼いた後、②と③も加えて軽く炒める。
- ⑥大きめの鍋に**C**を入れ煮立たせたところに、⑤を入れて5分程煮る。
- ⑦味を整えて水溶性片栗粉でとろみをつけた後、青ねぎの細切りを加えて火を止める。
- ⑧そば玉を耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600W)に約1分かけた後、小1の油を回しかけて軽く麺をほぐす。この麺を小1/2の油を熱したフライパンで、少し押さえつけながら両面を香ばしく焼く。
- ⑨焼いた麺を皿におき、⑦のあんをかけて錦糸卵を飾る。

ポイント

- ・食材にシャキッと感を残すために、あんの調味料をあらかじめ温めておく。
- ・少ない油で麺を焼くために、電子レンジを使用する。
- ・味を引き締めるために、あんの調味料に少量の酢を使用する。

副菜 ブロッコリーとカリフラワーの甘酢和え
1人分35kcal 食塩相当量0.2g

材料(2人分)

ブロッコリー……………100g	米酢……………12g
カリフラワー……………60g	さとう……………4g
	食塩……………少々(0.3g)
	赤唐辛子……………1/3本

作り方

- ①ブロッコリーとカリフラワーは小房に切り、ゆでておく。
- ②赤唐辛子は種をとり、輪切りにする。
- ③ボウルに**A**を合わせる。①が熱いうちに**B**に入れ、時々返しながら味をなじませる。

デザート みぞれかん(道明寺かん)風、いちご添え
1人分85kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

れんこん……………25g	さとう……………20g
粉寒天……………0.7g	甘納豆(湿りけのあるもの)…14g
水……………100ml	いちご……………2個
水あめ……………小さじ1(7g)	

作り方

- ①れんこんは皮をむき、しばらく水にさらしてアクを抜き、水気をふいて目が粗めのおろし金でおろす。
- ②鍋に分量の水と粉寒天を入れ、火にかけて寒天をよく煮溶かす。
- ③寒天が完全に溶けたらさとうを煮溶かし、水あめも加えて混ぜる。
- ④③を火にかけたまま①のれんこんを加えて混ぜ、1～2分煮てれんこんに火を通す。
- ⑤④を流し缶や弁当箱などの四角の容器に流し入れて冷まし、七分どおり固まったところで甘納豆をちらす。
- ⑥あら熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ⑦固まったら取り出し、切り分けて皿に盛る。

ポイント

- ・れんこんは目の粗いおろし金でおろすと蒸した道明寺粉を加えたように見える。本来は夏向きのも菓子粉を、11月～3月が最盛期のれんこんで。
- ・湿りけのない甘納豆であれば、ぬるま湯にしばらく浸してから使用する。

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、佐藤紀代美講師