

くらしき作陽大学/ 500kcal台の バランスメニュー^{⑥1}

~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。



くらしき作陽大学

くらしき作陽大学 500kcal台のバランスメニュー ^{⑥1}

旬野菜たっぷり・減塩工夫いっぱいの炒め物に簡単デザートを添えて



ごはん

主食 1人分250kcal 炭水化物54g 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん 300g



きゅうりとわかめの生姜酢和え

副菜 1人分20kcal 食塩相当量0.3g

きゅうり 1本(100g)
塩 1g
カットわかめ 2g
米酢 大1
さとう 小1 1/3
A 薄口しょうゆ 小1/3
生姜汁 少々(1.2g)
白いりごま 少々(1g)

作り方

- きゅうりは1~1.5mm厚さにスライス、1gの塩をしてしばらくおく。
- わかめを水で戻し洗った後、さっと熱湯にくぐらせザルにあげておく。
- Aの調味料を合わせておく。
- ①を硬くしぶり、②と混ぜた後、③で和える。
- 器に盛りつけ、白いりごまを指でつぶして香りを出してのせる。



いちごミルクゼリー

デザート 1人分100kcal 食塩相当量0.0g

牛乳 110g
加糖練乳 3.6g
(コンデンスマilk) 30g
いちご 40g(中2~3個)
粉ゼラチン 3.6g
水 36g

作り方

- ゼラチンは分量水でふやかした後、電子レンジ500Wで20秒加熱し、ポウルに移す。
- 牛乳と練乳をよく混ぜ合わせておく。
- ①に②を少しづつ混ぜながら加えた後、7~8mm角に切ったいちごを加え混ぜる。
- ポウルの底に氷水を当て、混せながらろみがつくまで冷やす。
- 好みの型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



ポイント ·さとうを使用しないため、電子レンジでゼラチンを溶かす以外に加熱する必要がない。·いちごが下に沈まないように、ろみがつくまで(いちごをつぶさないように)混ぜる。



たけのこと豚肉のピリ辛炒め

主菜 1人分165kcal 食塩相当量1.5g

ゆでたけのこと 130g
豚肉(薄切り) 80g
アスパラガス 60g
生しいたけ 中2個
長ねぎ(みじん切り) 10g
にんにく(みじん切り) 5g
油 小1
豆板醤 小1/2
水 小2

作り方

- たけのこは長さ4cm、厚さ2mmの薄切りにする。
- 豚肉は、3~4cm幅に切る。
- アスパラガスは、長さ4cm、厚さ5mmの斜め切り、しいたけのかさは薄切り、軸はせん切りにする。
- Aを混ぜ合わせておく。
- 熱したフライパンに油を入れ、ねぎとににくを香りがたまつまで炒める。
- 豚肉を加え火が通ったら、豆板醤、たけのこ、しいたけを加えてさらに炒める。
- アスパラガスを加えて軽く炒め、Aを加えてふたをして中火で2分加熱する。
- 水溶き片栗粉を回し入れてろみをつける。



ポイント ·香味野菜(長ねぎ、ににく)や辛味調味料(豆板醤)で味にアクセントをつける。·調味料を加えて少し煮ることで食材に味が入りやすくなる。·水溶き片栗粉で少ない調味料を食材にからめる。



コーンスープ

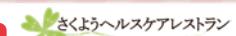
汁物 1人分55kcal 食塩相当量0.9g

コーン缶(クリーム) 80g
A 水 1 1/2カップ
中華スープの素 1g
食塩 ひとつまみ(0.8g)
水溶き片栗粉 小1
片栗粉 小2
水 小2
溶き卵 20g
みつ葉 1g(1~2本)

作り方

- 鍋にAを入れ煮立たせる。
- 水溶き片栗粉でろみをつけ、溶き卵を加える。
- 器に入れ、みつ葉を飾る。

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