



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。



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〕
たけのこ豚肉のピリ辛炒め〔主菜〕
きゅうりとわかめの生姜酢和え〔副菜〕
コーンスープ〔汁物〕 いちごミルクゼリー〔デザート〕

590 kcal たんぱく質 **24g** 脂質 **12g** 炭水化物 **96g** 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 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
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
1人分20kcal 食塩相当量0.3g
材料(2人分)
きゅうり… 1本(100g) 米酢…………… 大1
塩…………… 1g さとう…………… 小1 1/3
カットわかめ…………… 2g 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
①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。
②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。
③Aの調味料を合わせておく。
④①を硬くしぼり、②と混ぜた後、③で和える。
⑤器に盛りつけ、白いりごまを指でつつして香りを出してのせる。

いちごミルクゼリー
1人分100kcal 食塩相当量0.0g
材料(2人分)
牛乳…………… 110g 粉ゼラチン…………… 3.6g
加糖練乳…………… 30g 水…………… 36g
(コンデンスミルク)…………… 30g いちご…………… 40g(中2～3個)
作り方
①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、ボウルに移す。
②牛乳と練乳をよく混ぜ合わせておく。
③①に②を少しず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。
④ボウルの底に氷水を当て、混ぜながらとろみがつくまで冷やす。
⑤好みの型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

コーンスープ
1人分55kcal 食塩相当量0.9g
材料(2人分)
コーン缶(クリーム)…………… 80g 水溶き片栗粉
中華スープの素…………… 1g 片栗粉…………… 小1
水…………… 1 1/2カップ 水…………… 小2
食塩…ひとつまみ(0.8g) 溶き卵…………… 20g
みつ葉…………… 1g(1～2本)
作り方
①鍋にAを入れ煮立たせる。
②水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を加える。
③器に入れ、みつ葉を飾る。

たけのこ豚肉のピリ辛炒め
1人分165kcal 食塩相当量1.5g
材料(2人分)
ゆでたけのこ…………… 130g 水…………… 1/2カップ
豚肉(薄切り)…………… 80g トマトケチャップ…大1 1/3
アスパラガス…………… 60g 日本酒…………… 大2/3
生しいたけ…………… 中2個 A さとう…………… 小1 1/3
長ねぎ(みじん切り)… 10g みそ…………… 小2/3
にんにく(みじん切り)… 5g 濃口しょうゆ… 小2/3
油…………… 小1 中華スープの素…少々(1.6g)
豆板醤…………… 小1/2 水溶き片栗粉
片栗粉…………… 小1
水…………… 小2
作り方
①たけのこは長さ4cm、厚さ2mmの薄切りにする。
②豚肉は、3～4cm幅に切る。
③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。
④Aを混ぜ合わせておく。
⑤熱したフライパンに油を入れ、ねぎとにんにくを香りがたつまで炒める。
⑥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。
⑦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。
⑧水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。

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、とろみがつくまで(いちごをつぶさないように)混ぜる。

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