



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 68

～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。



## 栄養たっぷり冷やしうどん

鮭おにぎり【主食】  
変り冷やしうどん～ごまだれかけ～【主食】  
ヨーグルトゼリー【デザート】

**565**  
kcal

たんぱく質  
**28g**

脂質  
**18g**

炭水化物  
**67g**

食塩相当量  
**2.4g**

※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 68

### 栄養たっぷり冷やしうどん



#### 鮭おにぎり

1人分110kcal 炭水化物22g 食塩相当量0.2g

##### 材料(2人分)

ごはん……………100g 味付けのり……………2枚  
鮭フレーク……………10g

##### 作り方

①鮭フレークをごはんに混ぜて俵にして味付けのりを巻く。



#### ヨーグルトゼリー

1人分50kcal 食塩相当量0.0g

##### 材料(2人分)

無糖ヨーグルト……………40g さとう……………大1/2  
低脂肪牛乳……………40g ゼラチン……………0.8g  
スキムミルク……………8g 桃……………20g

##### 作り方

- ①低脂肪牛乳にスキムミルク、さとうを加え溶けたのを確認して、ゼラチンを加えふやかす。
- ②①を火にかけ、ゼラチンが溶けたのを確認し、火からおろす。体温程度に冷めたらヨーグルトを加え混ぜる。
- ③容器に入れ、冷蔵庫で固める。
- ④桃の皮をむき、切り分け③に飾る。

#### ポイント

・桃は食べる直前に皮をむきましょう。早めに用意するときは薄いレモン水にくぐらせると変色しにくいです。



#### 変り冷やしうどん～ごまだれかけ～

1人分405kcal 炭水化物37g 食塩相当量2.2g

##### 材料(2人分)

茹でうどん……………240g ごまだれ  
豚肉(ロースしゃぶしゃぶ用)……………60g 白ねぎ……………1g  
無頭エビ……………2匹 練りごま……………16g  
卵……………2個 濃口しょうゆ……………大1強  
絹ごし豆腐……………60g さとう……………大1強  
レタス……………80g 米酢……………大1  
トマト……………小1/2個 ごま油……………小1/4  
きゅうり……………1/2本 トウバンジャン……………0.6g  
オクラ……………2本

##### 作り方

- ①茹でうどんは熱湯で、さとう茹でザルに上げておく。
- ②豚肉は酒少々を振り、さとう茹でる。
- ③エビは皮つきのまま茹で、皮をむき2枚におろしておく。
- ④卵は温泉卵にする。5カップの水を厚手の鍋に入れ、沸騰させて火からおろし、1カップの水を入れ、ふたをして10～12分待つ。その後取り出しておく。
- ⑤絹ごし豆腐は1cmのさいの目切りにし、水を切っておく。
- ⑥レタスは5mm幅の短冊に、トマトは5mm巾にスライスして種をとる、きゅうりは細い短冊切りにする。オクラは茹でて小口切りにしておく。
- ⑦白ねぎはみじん切りにし、水にさらしザルに上げておく。
- ⑧Aの調味料と⑦を混ぜ合わせておく。
- ⑨①を器に盛り、②③⑤⑥を飾り盛りにし④を中心に乗せる。
- ⑩⑧をかける。

#### ポイント

・トウバンジャンは好みで追加、味のアクセントになります。

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