



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 79

～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。



## 西京焼もお肉で最強

ごはん【主食】 豚肉の西京焼【主菜】  
五色なます【副菜】 和そば入りすまし汁【汁物】  
簡単ババロア【デザート】

**590**  
kcal

たんぱく質  
**22g**

脂質  
**15g**

炭水化物  
**91g**

食塩相当量  
**2.8g**

※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 79

### 西京焼もお肉で最強



#### 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



#### 豚肉の西京焼

1人分210kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

豚(肩ロース)肉…………… 小1  
生姜焼き用…………… 小1  
白みそ…………… 小2  
A みりん…………… 小2/3  
B 日本酒…………… 小1  
さといも…………… 80g  
人参…………… 20g

みりん…………… 小1  
濃口しょうゆ…………… 小1  
煮干しだし…………… 適量  
さやえんどう…………… 4さや

作り方

- ①前日にAを豚肉にからめておく。
- ②さといも、人参は皮をむき、4切れの輪切りにする。
- ③さやえんどうは筋を取り、熱湯でさっと茹でる。
- ④鍋に②とBを入れ煮る。
- ⑤①の豚肉をフライパンで中火で焦げないように焼き、1枚を3切れにする。
- ⑥器にさといも、人参、さやえんどうを盛り、手前に肉を盛る。



#### 和そば入りすまし汁

1人分40kcal 食塩相当量1.2g

材料(2人分)

和そば(乾)…………… 20g  
とろろ昆布…………… 0.6g  
春菊…………… 20g

A 混合だし… 1 1/2カップ  
薄口しょうゆ… 大1/2

作り方

- ①和そばを茹でる。
- ②春菊はさっと茹でて長さ3cmに切る。
- ③①②ととろろ昆布を椀に盛る。
- ④鍋にAを入れ、沸騰させる。
- ⑤③に注ぐ。



#### 五色なます

1人分30kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

大根…………… 70g  
きゅうり…………… 30g  
人参…………… 10g  
食塩…………… 0.4g  
きくらげ(乾)…………… 2g

米酢…………… 小2  
さとう…………… 小1 1/2  
濃口しょうゆ…………… 小1  
混合だし…………… 小2  
卵…………… 1/2個

作り方

- ①大根、人参は皮をむき長さ3cm、幅5mmの短冊切りにする。きゅうりも同様に切る。
- ②①の材料に食塩を振り、20分置く。
- ③きくらげは水に戻して、せん切りにしてさっと茹でる。
- ④卵は固ゆでにする。殻をむき、裏ごす。
- ⑤②の材料を絞り水気をとる。
- ⑥Aに③⑤を入れ和える。
- ⑦器に⑥を盛り、④の上に盛る。



#### 簡単ババロア

1人分60kcal 食塩相当量0.1g

材料(2人分)

ゼラチン…………… 2g  
水…………… 22ml  
牛乳…………… 100ml  
さとう…………… 4g

卵黄…………… 6g  
バニラエッセンス… 少々  
ブルーベリージャム… 10g  
ミントの葉…………… 2枚

作り方

- ①耐熱容器に水とゼラチンを振り入れ20分おく。ふやけたのを確認して、電子レンジ500Wに30秒かける。
- ②別の耐熱容器に牛乳を入れラップをして、電子レンジに約50秒かける。温まった牛乳にさとうを加えて溶かす。
- ③ボールに卵黄を入れ、泡立て器でよく混ぜ、②を混ぜながら少しずつ加える。
- ④③に①とバニラエッセンスを加え、水で濡らしたガラスカップに入れ、冷蔵庫で冷し固める。
- ⑤ブルーベリージャムをトッピングし、ミントの葉を飾る。

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、星島しげ子准教授