



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 81

～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。



**鉄分や植物性たんぱく質の多い大豆製品を積極的に取り入れよう!**

ごはん【主食】 鶏肉と油揚げの包焼き【主菜】  
小松菜としいたけの辛子醤油和え【副菜】  
豆乳スープ【汁物】  
オレンジのはちみつがけ【デザート】

**590 kcal** たんぱく質 **26g** 脂質 **18g** 炭水化物 **80g** 食塩相当量 **2.6g**

※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 81

**鉄分や植物性たんぱく質の多い大豆製品を積極的に取り入れよう!**

**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

**小松菜としいたけの辛子醤油和え**  
副菜 1人分20kcal 食塩相当量0.4g  
材料(2人分)  
小松菜…………… 130g 混合だし…………… 大1/2強  
しいたけ…………… 2枚 濃口しょうゆ…………… 小1弱  
練り辛子…………… 小1/3

**ポイント** ・グリルがない場合はオーブントースターで代用できます。

**作り方**  
①小松菜は茹でて水にとり、水気を絞って長さ4cmに切る。  
②しいたけは石づきのみ切り落とし、軸をつけたままグリルで焼き、かさは薄切り、軸はせん切りにする。  
③Aをよく混ぜ合わせ、①と②を和えて器に盛る。

**豆乳スープ**  
汁物 1人分65kcal 食塩相当量1.2g  
材料(2人分)  
白菜…………… 80g みりん…………… 小2/3  
玉ねぎ…………… 60g 薄口しょうゆ…………… 小1/3  
にんじん…………… 40g 食塩…………… 小1/3  
混合だし…………… 1カップ 豆乳(成分無調整)…………… 160g  
ブロッコリー…………… 8g

**作り方**  
①白菜の軸は繊維に沿って長さ4cm、幅1cmに、葉は食べやすい大きさに切る。にんじんは厚さ3mm、長さ4cmの細切りに、玉ねぎは繊維に沿って厚さ3mmに切る。  
②ブロッコリーは茹でて、小さめに切る。  
③だし汁に①を加えふたをして5分煮た後、Aを加えてさらに煮る。  
④野菜がやわらかく煮えたら一度火を止めて豆乳を加えた後、沸騰させないように温める。  
⑤器に盛り、②をのせる。

**ポイント** ・豆乳は沸騰させると分離してしまいますから、弱めの火で温めてください。

**鶏肉と油揚げの包焼き**  
主菜 1人分215kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)  
油揚げ(いなりずし用)…………… 3枚 麦みそ…………… 10g  
鶏ひき肉…………… 90g 濃口しょうゆ…………… 小2/3  
長ねぎ…………… 10g 生姜汁…………… 小1/2強  
青じそ…………… 3枚 片栗粉…………… 小1  
卵…………… 1/4個分 小麦粉…………… 少々(1g)  
だいこんおろし…………… 30g  
濃口しょうゆ…………… 少々(0.6g)  
レモン…………… 2切れ

**作り方**  
①油揚げは一辺に切り込みを入れ、袋状に開く。  
②長ねぎはみじん切り、青じそは粗みじん切りにする。  
③ボールに鶏ひき肉、②、卵、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。  
④①の油揚げの内側に小麦粉をふり、③を詰めて平らにしておく。  
⑤テフロン加工のフライパンを温め、油を引かずに弱めの中火でフタをして片面5分ずつ焼く。  
⑥三角形に切り、器に3切れずつ盛り、しょうゆをかけてだいこんおろしとレモンを添える。

**ポイント**  
1.油抜きをする場合は袋状にしてからしましょう。  
2.油揚げの内側に小麦粉をふることで、ひき肉だねと油揚げがなじみます。  
3.火加減が強すぎると焦げるため、気を付けましょう。  
4.麦みそがない場合は信州みそ8gで代用できます。

**オレンジのはちみつがけ**  
デザート 1人分40kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)  
無糖ヨーグルト…………… 70g はちみつ…………… 小2弱  
オレンジ…………… 1/2個

**作り方**  
①薄皮をむいたオレンジに、はちみつをかけて30分ほどおく。  
②ヨーグルトに①を汁気も含めて全て盛る。

**ポイント** ・オレンジにはちみつをかけて置いておくと、オレンジからはちみつの中にエキスが溶け出してヨーグルトによくなじみます。

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、佐藤紀代美講師