



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 83

～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。



## 満腹ヘルシー中華

ヘルシージャーチャー麺 [主食]  
ごぼうの和え物 [副菜]  
もずくと卵の中華風スープ [汁物]  
レモンゼリー [デザート]

575  
kcal

たんぱく質  
22g

脂質  
25g

炭水化物  
60g

食塩相当量  
2.9g

※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 83

## 満腹ヘルシー中華



### ごぼうの和え物

1人分105kcal 食塩相当量0.2g

#### 材料(2人分)

ごぼう……………	100g	<合わせダレ>	
人参……………	12g	マヨネーズ……………	大1強
小松菜……………	60g	チーマー Жан……………	小1
		酢……………	大1/2
		さとう……………	小1
		食塩……………	少々(0.4g)
		濃口しょうゆ……………	小2/3

#### 作り方

- ①ごぼうはたわしできれいに水洗いし、長さ4cmの拍子切りにし、水に放して、ザルに揚げて水を切って、さっと茹でる。
- ②人参はごぼうに合わせて切り、さっと茹でる。小松菜はさっと茹で、長さ4cmに切る。
- ③合わせダレの調味料をボールに入れ和える。
- ④器に盛る。



### レモンゼリー

1人分25kcal 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

レモン果肉……………	12g	水……………	90ml
レモンの皮……………	2g	炭酸水(無糖)……………	60ml
さとう……………	大1強	ミントの葉……………	2枚
ゼラチン……………	小1強		

#### 作り方

- ①レモンは皮の部分を薄くそぎ、せん切りにする。
- ②実は薄皮をむき、1cmの角切りにする。
- ③ゼラチンは分量外の水30mlでふやかしておく。
- ④鍋に水、さとう、②を入れ火にかける。弱火で2～3分煮る。③を加えて煮溶かす。
- ⑤火を止め粗熱をとる。炭酸水を加え、ワイングラスに流し込む。冷蔵庫で冷やし固め、ミントの葉とレモンの皮を飾る。
- ⑥冷蔵庫で冷やし固める。



### ヘルシージャーチャー麺

1人分415kcal 炭水化物50g 食塩相当量2.2g

#### 材料(2人分)

中華麺(蒸)……………	260g	<スープ>	
ごま油……………	小1 1/2	テンメンジャン……………	大1/2
豚ひき肉……………	80g	日本酒……………	大2/3
板こんにゃく……………	50g	赤みそ……………	小1
白ねぎ……………	20g	さとう……………	小1強
生姜……………	2g	濃口しょうゆ……………	小1
人参……………	10g	トウバンジャン……………	小1
ごま油……………	小1	塩……………	少々(0.6g)
茹でたけのこ……………	30g	こしょう……………	少々
トウバンジャン……………	小2/3	すりごま(白)……………	大2 1/2
もやし(太)……………	100g	鶏ガラスープ(顆粒)……………	小1
ほうれん草……………	60g	水……………	2/3カップ
赤パプリカ……………	1/4個	<水溶片栗粉>	
		片栗粉……………	小1
		水……………	大1

#### 作り方

- ①中華麺は熱湯でさっと茹でる。ザルに上げ水を切り、ごま油をからめ保温しておく。
- ②板こんにゃくは3mm角のサイコロに切り、下茹でする。
- ③白ねぎ、人参、生姜はみじん切り、茹でたけのこは粗みじん切りにする。
- ④ほうれん草は茹でて長さ3cmに切る。もやしはさっと茹でる。赤パプリカは幅3mmで、縦に長く切り、シリコンスチーマーに入れ電子レンジで500Wで90秒加熱する。
- ⑤④の材料を混ぜ合わせておく。
- ⑥フライパンにごま油、生姜、白ねぎを入れて、中火にかける。香りが立ってきたら豚ひき肉と茹でたけのこ、人参、トウバンジャンを加え、さらに炒める。
- ⑦⑥に加え、ひと煮立ちさせて、③を加える。火を止める。
- ⑧①を器に盛り、もやしは麺の上に盛り、⑦の具と④を盛る。



### もずくと卵の中華風スープ

1人分30kcal 食塩相当量0.5g

#### 材料(2人分)

もずく……………	20g	鶏ガラスープ(顆粒)……………	2g
卵……………	1/2強	水……………	1 1/2カップ
クコの実……………	6粒	酒……………	大2/3
乾燥パセリ……………	少々	食塩……………	少々(0.4g)
		こしょう……………	少々

#### 作り方

- ①もずくはさっと洗って、水を切る。
- ②卵は溶きほぐしておく。
- ③クコの実の水に漬けて戻しておく。
- ④鍋に①を入れ煮立たせて、もずく、クコの実を加え煮立たせ、溶き卵を加え、全体にふわり混ぜて火をとめる。
- ⑤器に入れ、乾燥パセリを振る。

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