



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 86

～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。



1日に必要なカルシウムが半分摂れる!!

ごはん【主食】 ぎせい豆腐【主菜】
小松菜と油揚げのさっと煮【副菜】
生わかめと新玉ねぎの和え物【副菜】
なめこのみそ汁【汁物】 フルーツ(びわ)【デザート】

595 kcal たんぱく質 **22g** 脂質 **20g** 炭水化物 **78g** 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 86

1日に必要なカルシウムが半分摂れる!!

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

ぎせい豆腐
主菜 1人分155kcal 食塩相当量0.9g
材料(2人分)
木綿豆腐…………… 200g さとう…………… 小2
人参…………… 20g 濃口しょうゆ… 小2/3
生しいたけ…………… 10g 食塩…………… 1g
ピーマン…………… 10g 混合だし汁… 40ml
油…………… 小1 油…………… 小1
卵…………… 40g 大根…………… 100g
木の芽…………… 2枚

- 作り方**
- ①木綿豆腐はキッチンペーパーにはさみ、水切りをしておく。
 - ②人参はせん切り、生しいたけは薄いスライス、ピーマンは種を取りせん切りにする。卵はほぐしておく。
 - ③鍋に油を入れ、人参、生しいたけを加え炒める。しんなりしてきたところにピーマンを加える。
 - ④木綿豆腐をざっくりつぶして③に加え、Aの調味料を加えて煮る。
 - ⑤④のあら熱が取れたところにほぐした卵を加える。
 - ⑥卵焼き用のフライパンに油をひき⑤を流し入れる。底から混ぜ、半熟状になったら蓋をして、弱火で焼き、途中上下をひっくり返す。
 - ⑦まな板に取り出し切り分ける。
 - ⑧器に盛り、おろし大根と木の芽を付け合わせる。

生わかめと新玉ねぎの和え物
副菜 1人分15kcal 食塩相当量0.6g
材料(2人分)
生わかめ…………… 30g しらす干し…………… 6g
新玉ねぎ…………… 中1/4玉 青じそドレッシング… 大1/2

- 作り方**
- ①生わかめは水洗いをして熱湯でさっと茹でる。
 - ②玉ねぎは厚さ3mmにスライスし、水にさらしザルに上げ水を切っておく。
 - ③①②を青じそドレッシングで和える。しらす干しを上のにせる。

小松菜と油揚げのさっと煮
副菜 1人分125kcal 食塩相当量0.6g
材料(2人分)

小松菜…………… 100g みりん…………… 小1
油揚げ…………… 20g 薄口しょうゆ… 小2/3
桜えび…………… 5g 混合だし汁… 80ml
ごま油…………… 大1

- 作り方**
- ①Aを合わせておく。
 - ②フライパンに半量のごま油を入れ、弱火で油揚げの両面を焼く。表面がパリッとしたら火からおろし、長さ5cm、幅5mmの細切りにする。
 - ③小松菜は長さ5cmに切り、さっと熱湯に湯通しする。
 - ④フライパンに残りのごま油を入れ、中火で小松菜と桜えびを入れて炒める。
 - ⑤①と油揚げを加え、さっとからめて器に盛る。

なめこのみそ汁
汁物 1人分20kcal 食塩相当量0.8g
材料(2人分)
なめこ…………… 40g 赤みそ…………… 小2
みつ葉…………… 4g 混合だし汁… 1/2カップ

- 作り方**
- ①なめこは石づきを切り取り、ほぐしておく。
 - ②みつ葉は長さ2cmに切る。
 - ③鍋に混合だし汁を入れなめこを加えひと煮立ちしたところに、赤みそを加える。
 - ④器に盛り、みつ葉を散らす。

フルーツ(びわ)
デザート 1人分30kcal 食塩相当量0.0g
材料(2人分) びわ…………… 4個

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