



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 87

～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。



## 甘くてシャキ・シャキ春キャベツ

ごはん [主食] 春キャベツの回鍋肉 [主菜]  
スナップえんどうと卵のスープ [汁物]  
フルーツ (バレンシアオレンジ) [デザート]

**575**  
kcal

たんぱく質  
**23g**

脂質  
**19g**

炭水化物  
**80g**

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 87 甘くてシャキ・シャキ春キャベツ



### 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



### 春キャベツの回鍋肉

1人分235kcal 食塩相当量1.6g

#### 材料(2人分)

春キャベツ…………… 200g	赤みそ…………… 大1
豚肉(肩ロース)… 120g	トウバンジャン…………… 1g
筍(茹で)…………… 80g	さとう…………… 大1
にんにく…………… 1かけ	食塩…………… 1g
人参…………… 20g	水…………… 120ml
にら…………… 20g	
ごま油…………… 小2	

#### 作り方

- ① にんにくは粗みじん切り、キャベツは2.5cmの角切り、筍、人参は長さ2.5cmで厚さ2mmの色紙切り、にらは長さ2cmに切る。
- ② Aは混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油小1を入れキャベツをさっと炒める。
- ④ ③を別容器に取り、残りのごま油小1を入れ、にんにくを弱火で炒める。中火にして豚肉を加え色が変わる程度に炒める。
- ⑤ ④にAの調味料の1/2を加えからめる。その後、水、筍、人参を加え味をからませて、③、にら、残りのAを加える。
- ⑥ 器に盛る。



・春キャベツはシャキシャキ感を残すためにあまり炒めすぎないようにしましょう。



### スナップえんどうと卵のスープ

1人分75kcal 食塩相当量1.2g

#### 材料(2人分)

スナップえんどう… 60g	水…………… 260ml
卵…………… 50g	A 鶏ガラスープ…………… 1.2g
葉ねぎ…………… 6g	食塩…………… 1g
油…………… 小1	B 片栗粉…………… 小1
	水…………… 小1

#### 作り方

- ① スナップえんどうは筋を取り1本を斜め3切れにする。
- ② 卵はほぐしておく。
- ③ 葉ねぎは小口切りにしておく。
- ④ 鍋に油を引き、葉ねぎを入れてさっと炒める。Aとスナップえんどうを加え、ひと煮立ちしたところにBを加え、とろみをつける。
- ⑤ スナップえんどうに火が通ったら、最後に②を回し入れ、箸でゆっくり全体を混ぜる。
- ⑥ 器に盛る。



・卵は半熟ぐらいで火を止める。「ふわー」と仕上げるといい。



### フルーツ(バレンシアオレンジ)

1人分15kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) バレンシアオレンジ… 1/4×2切れ

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