



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 91

～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。



たっぷり夏野菜を召しあがれ

ごはん【主食】 茄子ギョーザ【主菜】
ゆかり和え【副菜】 叩ききゅうり漬け【副菜】
豆腐と油揚げの豆乳みそ汁【汁物】
ジンジャーティゼリー【デザート】

565 kcal たんぱく質 22g 脂質 16g 炭水化物 83g 食塩相当量 2.9g

くらしき作陽大学 500kcal 台のバランスメニュー 91 たっぷり夏野菜を召しあがれ



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



ゆかり和え

1人分10kcal 食塩相当量0.2g

材料(2人分)

キャベツ 50g ゆかり 少々(0.5g)
人参 10g 食塩 少々(0.2g)

作り方

- ①キャベツは長さ3cm幅5mmの短冊切り、人参は長さ3cmのせん切りにする。
- ②①に食塩を振り20分おく。
- ③②をもみ、ゆかりを振り入れて和える。
- ④器に盛る。



たつききゅうり漬け

1人分20kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

きゅうり 中1本 濃口しょうゆ 小1 1/2
A さとう 少々(0.6g)
ごま油 小1/2

作り方

- ①きゅうりは分量外の食塩をまぶし、板ずりをして5分おいて、洗い縦半分にする。
- ②すりこ木で軽くたたいてから長さ4cmに切りバットに並べてAを掛け、冷蔵庫で冷やして器に盛る。



豆腐と油揚げの豆乳みそ汁

1人分75kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

木綿豆腐 60g 煮干しだし汁 1カップ
油揚げ 10g ねぎ 6g
豆乳 1/2カップ 中みそ 小2

作り方

- ①豆腐は1cmのさいの目切り、油揚げは薄切りにする。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に煮干しだし汁と①を加えひと煮立ちしたらにみそを加えて味を整える。
- ④豆乳を加え沸騰する直前にねぎを散らす。
- ⑤器に盛る。



茄子ギョーザ

1人分170kcal 食塩相当量1.3g

材料(2人分)

茄子 中2本 片栗粉 大1
水 1/4カップ 酢 大1/2
A 食塩 少々(0.8g) C 濃口しょうゆ 小1 1/2
豚ひき肉 80g サラダ油 小1 1/2
にら 20g 水 大2
ねぎ 16g 赤ピーマン 1/2個
B 生姜 6g 青ピーマン 1個
にんにく 大1片
中みそ 小1
ごま油 小1/2

作り方

- ①茄子はへたを取り、1本を縦に5枚(厚さ3mm程度)にスライスする。大きめのボールにAを入れ茄子を5分程度漬けておく。
- ②にら、ねぎは粗みじんに、生姜、にんにくはすりおろす。
- ③Bの材料を合わせ10個に分けて丸め、楕円形にしておく。
- ④①の水分をキッチンペーパーで拭き取り内側に片栗粉をはたき、③の団子を挟むようにたたみ端をつま楊枝で留める。(1人当たり5個になります。)
- ⑤Cの調味料を合わせ、たれを作る。
- ⑥赤ピーマン、青ピーマンはそれぞれ種を取り、縦4切れにしアルミホイルを敷いたオーブントースターで5分焼く。
- ⑦フライパンにサラダ油を引き、④を入れ片面がきつね色になったらひっくり返して分量の水を全体にかけ、蓋をして焼く。
- ⑧器に⑦を盛り⑥の付け合わせを盛る。



ポイント 焼きあがりの目安は串を通して赤い肉汁が出なければ大丈夫です。



ジンジャーティゼリー

1人分40kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

パレンシアオレンジ 100g セラチン 2.6g
紅茶(ティパック) 1P A 水 大1
水 3/4カップ B 生姜汁 小1
C さとう 大1強
ミントの葉 2枚

作り方

- ①オレンジは皮をむき、薄皮を取る。
- ②鍋に湯を沸かしてティパックの紅茶を入れ、少し濃いめの紅茶を作る。
- ③Aのセラチンをふやかしておく。
- ④②に③を加え溶かす。
- ⑤④にBを加え、器に注ぎ入れる。
- ⑥⑤にオレンジをいれ、冷蔵庫で固めミントを飾る。

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