



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 92

～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。



**乳製品や小魚でなくても
カルシウムたっぷりメニュー！**

ごはん〔主食〕 キャベツと厚揚げのみそ炒め〔主菜〕
トマトとわかめの酢の物〔副菜〕
かまぼこのすまし汁〔汁物〕 あずき寒天〔デザート〕

560 kcal たんぱく質 **22g** 脂質 **14g** 炭水化物 **86g** 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 92 乳製品や小魚でなくてもカルシウムたっぷりメニュー！

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

トマトとわかめの酢の物
副菜 1人分30kcal 食塩相当量0.3g
材料(2人分)
トマト…………… 120g 米酢…………… 大4/5
カットわかめ…………… 6g A さとう…………… 小1弱
玉ねぎ…………… 20g 濃口しょうゆ…小1/5
作り方
①トマトは一口大の大きさに切る。
②カットわかめは洗ってザルにあげる。
③玉ねぎは繊維にそって薄切りにし、水にさらした後、ザルにあげておく。
④Aに①②③を加え和える。
⑤器に盛る。

あずき寒天
デザート 1人分50kcal 食塩相当量0.0g
材料(2人分)
粉寒天…………… 0.8g きなこ…………… 3g
水…………… 120g 黒蜜…………… 7g
茹であずき…………… 30g
作り方
①鍋に分量の水と粉寒天を入れて中火にかける。
②木べらでゆっくりかき混ぜながら煮溶かし、2分間くらい沸騰させる。
③鍋を火から下ろし、ゆであずきを加えて混ぜる。
④③を鍋ごと水につけて、混ぜながらあら熱をとる。
⑤とろみが少し出てきたら、中を水でぬらした型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
⑥切り分けて器に盛り、きな粉と黒蜜を掛ける。

ポイント
1.あずきが底に沈まないように、とろみがつくまで混ぜながら冷まします。
2.5人分を最少量として作る(上記分量を2.5倍にする)方が作りやすいです。

キャベツと厚揚げのみそ炒め
主菜 1人分215kcal 食塩相当量1.3g
材料(2人分)
キャベツ…………… 160g 赤唐辛子(輪切り)…0.2g
厚揚げ…………… 130g サラダ油…………… 小1 1/2
豚ひき肉…………… 50g 信州みそ…………… 小2強
生しいたけ…………… 中2枚 A みりん…………… 小2
長ねぎ…………… 10g 日本酒…………… 小2強
生姜…………… 3g 梅干し(はちみつ漬)…4g

作り方
①鍋に湯を沸かし、キャベツをさっと茹で、とり出す。
②①の湯で、厚揚げを軽く茹で油抜きをする。
③茹でたキャベツは3cm角程度のざく切り、厚揚げは厚さ6～7mmに切る。しいたけは、カサは2mm幅にスライス、軸は石づきを取り細く切る。
④長ねぎと生姜はみじん切りにする。
⑤梅干しは実の部分と皮を包丁でたたき、Aを作っておく。
⑥温めたフライパンに油を入れ、④と赤唐辛子を入れ炒める。香りが出たら、豚ひき肉を加え火が通るまで炒める。
⑦⑥に③を加えさっと炒める。
⑧Aを加えて混ぜ合わせる。
⑨器に盛る。

ポイント
1.キャベツをあらかじめ茹でておくので、炒める油の量と時間を少なくできます。
2.合わせ調味料に梅干しを入れることにより、さっぱりとした味に仕上がります。

かまぼこのすまし汁
汁物 1人分15kcal 食塩相当量1.2g
材料(2人分)
かまぼこ…………… 4枚 A 薄口しょうゆ…小1/3強(2.2g)
えのきたけ…………… 25g 食塩… 小1/5強(1.4g)
混合だし汁…1 1/2カップ みつ葉…………… 3g

作り方
①かまぼこは厚さ6～7mmに切る。
②えのきたけは石づきを取り、ほぐして3等分に切る。
③だし汁に①②を加え、さっと煮たらAを入れる。
④最後に長さ2cmに切ったみつ葉を散らす。
⑤器に盛る。

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、佐藤紀代美講師

