



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 95

～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。



食物繊維がたっぷり

レタスのシャキシャキチャーハン【主食】
拌拌鶏【主菜】 きのこスープ【汁物】
オレンジ【デザート】

585 kcal

たんぱく質 21g

脂質 20g

炭水化物 80g

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 95

食物繊維がたっぷり



レタスのシャキシャキチャーハン

1人分465kcal 炭水化物64g 食塩相当量1.7g

材料(2人分)

ごはん……………	300g	卵……………	1 1/2個
ベーコン……………	40g	にんにく……………	3片
レタス……………	80g	油……………	小2
玉ねぎ……………	1/2個	食塩……………	1.6g
人参……………	20g	水……………	1/2カップ
ピーマン……………	20g	中華スープの素(顆粒)……………	2g
		こしょう……………	少々

作り方

- ①ベーコンは1cmの角切り、レタスは3cmの色紙切り、玉ねぎは1cmの角切り、人参は1cmの色紙切り、ピーマンは1cmの角切り、にんにくはみじん切りしておく。
- ②卵はほぐし、フライパンに分量の油小1を使い炒り卵を作っておく。
- ③フライパンに小1の油を入れ、にんにくの香りが出るまで炒める。
- ④③にベーコン、玉ねぎ、人参、食塩を加え炒める。
- ⑤Aを加え、ひと煮立ちしてピーマン、レタスの順に加える。
- ⑥⑤にごはんを入れ炒め、最後に卵を加え全体に混ぜる。
- ⑦器に盛る。



ポイント

油が少ないので卵が焦げないように別に炒り卵にして最後に混ぜるのがよいです。



拌拌鶏

1人分80kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

ささみ……………	30g	白炒りごま……………	小1
日本酒……………	大1/2	濃口しょうゆ……………	小1 1/3
木綿豆腐……………	60g	さとう……………	小1強
トマト……………	中1/2個	A ラー油……………	0.4g
大根……………	40g	チーマージャン……………	0.2g
きゅうり……………	20g	酢……………	小2

作り方

- ①ささみに日本酒を振り茹でて裂いておく。
- ②木綿豆腐は1cm角のさいの目切りにする。
- ③トマトは輪切りにする。
- ④大根は厚さ2mmの輪切りにする。端からせん切りにする。
- ⑤きゅうりは太目のせん切りにする。
- ⑥Aを混ぜあわせ、鍋に入れ加熱する。最後に白ごまを加える。
- ⑦器にトマトの輪切りを敷き、きゅうり、大根、木綿豆腐、ささみの順に盛る。
- ⑧⑥を食べる直前に掛ける。



きのこスープ

1人分10kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

生しいたけ……………	30g	ねぎ……………	6g
ぶなしめじ……………	30g	鶏ガラスープ(顆粒)……………	3g
えのきたけ……………	20g	A 食塩……………	少々(0.4g)
生姜……………	6g	水……………	1 1/2カップ

作り方

- ①きのこ類は石づきを切り落としてほぐす。生姜はせん切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ②Aと生姜を鍋に入れ沸騰させてきのこ類を加える。
- ③器に入れ、ねぎを散らす。



オレンジ

1人分30kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

オレンジ…………… 40g×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