



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 102

～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。



寒い日はあったかお鍋で  
“ほっかほっか”

ごはん【主食】 鍋焼きうどん【主菜】  
大根ピクルスのあっさりキムチ【副菜】  
柿【デザート】

590  
kcal

たんぱく質  
25g

脂質  
13g

炭水化物  
90g

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 102 寒い日はあったかお鍋で“ほっかほっか”



### ごはん

1人分170kcal 炭水化物37g 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん…………… 200g



### 鍋焼きうどん

1人分375kcal 食塩相当量2.5g

材料(2人分)

うどん(茹で)…………… 200g	黄ニラ…………… 40g
鶏肉(胸)…………… 80g	白ねぎ…………… 40g
日本酒…………… 少々	みつ葉…………… 20g
卵…………… M2個	混合だし汁… 1 1/2カップ
里いも…………… 中1個	濃口しょうゆ… 大1 1/3
えのきたけ…………… 60g	みりん…………… 大2
ひらたけ…………… 40g	日本酒…………… 小1強
まいたけ…………… 40g	

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、日本酒を振っておく。
- ②里いもは皮をむき1cm幅の輪切りにし、茹でておく。
- ③きのこ類は石付きを取り、洗っておく。黄ニラ、みつ葉は長さ3cmに切り、白ねぎは長さ3cmの斜め切りにする。
- ④1人分の土鍋に④を入れ火にかける。
- ⑤①の水分をペーパーでとり、④に加える。沸騰したらうどんを入れ②、きのこ、黄ニラ、白ねぎを加えて蓋をする。
- ⑥沸騰したら蓋を取り、卵を落とし、みつ葉を乗せる。再度沸騰したら火を止める。



### 大根ピクルスのあっさりキムチ

1人分20kcal 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

大根…………… 80g	米酢…………… 大1
白菜キムチ…………… 30g	さとう…………… 少々(1g)

作り方

- ①大根は1.5cm角のさいの目切りにして電子レンジ500Wで1分加熱する。
- ②水を切った①を温かいうちに④とからませ、30分おく。
- ③②の大根と白菜キムチを和え、器に盛る。



### 柿

1人分25kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) 柿…………… 40g×2切れ

このメニューは、くらしき作陽大学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