



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 10Y

～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。



## アジアの風

ごはん【主食】  
牛肉とにんにくの芽炒めサンチュ添え【主菜】  
キムチなます【副菜】  
豆腐とほうれん草の中華スープ【汁物】  
杏仁豆腐【デザート】

580  
kcal

たんぱく質  
21g

脂質  
18g

炭水化物  
82g

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 10Y アジアの風



### 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



### 牛肉とにんにくの芽サンチュ添え

1人分185kcal 食塩相当量1.3g

#### 材料(2人分)

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| 牛肉…………… 100g    | ひらたけ…………… 60g  |
| 食塩…少々(0.4g)     | 生しいたけ…………… 60g |
| A しょうが…少々       | サラダ油…………… 小1/2 |
| 片栗粉…………… 小2     | サンチュ…………… 4枚   |
| 生姜…………… 6g      | 水…………… 大4      |
| ねぎ…………… 6g      | さとう…………… 大1強   |
| にんにくの芽…………… 30g | B 濃口しょうゆ…大1弱   |

#### 作り方

- 牛肉にAをからめておく。
- にんにくの芽は長さ3cmに切る。
- 生姜は皮をむきみじん切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ひらたけは石づきを取り、大きめにほぐしておく。生しいたけは石づきを取り、そぎ切りにする。
- 中華鍋に油を入れ、③を加え中火で炒める。香りが出てきたら①を加え、ほぐす程度に炒める。
- ⑤にBと水を加え、牛肉の色が変わるまで炒める。
- ⑥に②、④を加え更にしんなりするまで炒める。
- 器にサンチュを敷き、⑦を盛る。



ポイント サンチュで包んでもよいです。



### キムチなます

1人分30kcal 食塩相当量0.4g

#### 材料(2人分)

|               |             |
|---------------|-------------|
| キムチ…………… 30g  | 米酢…………… 小2  |
| 大根…………… 70g   | さとう…………… 小2 |
| 金時人参…………… 10g |             |

#### 作り方

- キムチはざく切りにしておく。
- 大根、金時人参は長さ5cm幅3mmの短冊に切る。
- ②をAに浸けて20分置く。しんなりしたら①と和える。
- 器に盛る。



### 豆腐とほうれん草の中華スープ

1人分35kcal 食塩相当量1.2g

#### 材料(2人分)

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| ほうれん草…………… 30g | 白いりごま…………… 2g   |
| 木綿豆腐…………… 60g  | 中華スープ(顆粒)…小1強   |
| カットわかめ…………… 1g | 水…………… 1 1/4カップ |
| 白ねぎ…………… 10g   |                 |

#### 作り方

- ほうれん草は長さ3cmに切る。
- 豆腐は1cm角に切る。
- 白ねぎは長さ5cmの斜めせん切りにする。
- 鍋に分量の水を入れ、沸騰したところに①、②、わかめを加え、中華スープで味を整えた後に③を散らす。
- 器に盛る。



### 杏仁豆腐

1人分80kcal 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

|                |               |
|----------------|---------------|
| 牛乳…………… 70ml   | ゼラチン…………… 1g  |
| さとう…………… 10g   | アーモンドエッセンス…少々 |
| 水…………… 大2      | くこの実…………… 4粒  |
| 生クリーム…………… 16g |               |

#### 作り方

- ゼラチンは分量の水に振り入れ、ふやかしておく。
- 鍋に牛乳とさとうを入れ中火で、さとうが溶けるまで温める。
- ①を弱火で溶かす。
- ②に③とアーモンドエッセンスを加え器に入れる。冷蔵庫で冷し固める。
- ⑤④に、水で戻したくこの実を乗せる。

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:食文化学部現代食文化科学学生 監修:渡邊和子准教授、星島いづな准教授