



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 111

～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。



中華の気分で!

ごはん [主食] 鶏肉とピーマンのみそ炒め [主菜]
えのきたけと小松菜のナムル [副菜]
わかめと野菜のスープ [汁物]
フルーツ(琵琶) [デザート]

570
kcal

たんぱく質
25g

脂質
17g

炭水化物
80g

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 111

中華の気分で!



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



鶏肉とピーマンのみそ炒め

1人分245kcal 食塩相当量1.6g

材料(2人分)

カシューナッツ…………… 14g	ピーマン…………… 1 1/2個
鶏肉(むね皮なし)… 100g	生厚揚げ…………… 40g
揚げ油…………… 適量	赤みそ…………… 小1 2/3
卵…………… 10g	濃口しょうゆ…………… 小1
片栗粉…………… 小2	さとう…………… 小1 1/3
にんにく…………… 少々(0.4g)	中華だし(顆粒)… 2g
油…………… 小1/2	日本酒…………… 小1
茹で筍…………… 60g	酢…………… 小1/2
干しいたけ…………… 大1枚	

作り方

- ①カシューナッツをフライパンで軽く乾煎りする。鶏肉は2cmの角切り、卵と片栗粉を混ぜた衣をまぶし、油で約3分揚げる。
- ②筍、ピーマン、生揚げは1.5cmの角切りにする。戻したいたけは1cmの角切りにしておく。にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋に油とにんにくを入れ炒める。香りが立ってきたら②の材料を加えさらに炒める。
- ④③に①を加えAを入れ味を調える。全体に味を絡ませながら手早く炒める。
- ⑤器に盛る。



えのきたけとチンゲン菜のナムル

1人分40kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

えのきたけ…………… 60g	白いりごま…………… 小1弱
チンゲン菜…………… 30g	黒いりごま…………… 小1弱
ごま油…………… 小1	食塩…………… 少々(1g)
	こしょう…………… 少々

作り方

- ①えのきたけは根元を切り落とし、ほぐしながら洗い茹でる。チンゲン菜は茹でて長さ3cmに切る。
- ②Aを混ぜ合わせ①②を和え、ごま油で香づけをする。
- ③器に盛る。



わかめと野菜のスープ

1人分10kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

乾燥わかめ…………… 2g	青ねぎ…………… 4g
人参…………… 10g	鶏がらスープの素(顆粒)… 4g
ごぼう…………… 10g	水…………… 1 1/2カップ

作り方

- ①乾燥わかめは水で戻す。
- ②人参、ごぼうは長さ3cmのせん切り、青ねぎは長さ2cmの斜め切りにする。
- ③鍋に水、鶏がらスープの素、ごぼう、人参を加え、煮えたら①を加え青ねぎを散らす。
- ④器に盛る。



フルーツ(琵琶)

1人分25kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) 琵琶…………… 4個

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・監修:渡邊和子准教授、星島しげ子准教授