

# くらしき作陽大学 / 500kcal台のバランスメニュー 115

～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。



アジアランチタイム  
～ビタミンCがたっぷり～

ガパオライス【主食】  
レモンでいただく野菜サラダ【副菜】  
中華スープ【汁物】 フルーツ(すいか)【デザート】

585 kcal たんぱく質 26g 脂質 17g 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



## ガパオライス

1人分525kcal 炭水化物70g 食塩相当量2.5g

### 材料(2人分)

|             |          |            |      |
|-------------|----------|------------|------|
| ごはん……………    | 300g     | オイスターソース…  | 大1   |
| 豚肉(肩ロース)…   | 120g     | ナンプラー…………… | 大1   |
| 食塩……………     | 少々(0.4g) | ⑤さとう……………  | 小1/2 |
| ④こしょう……………  | 少々       | 鶏がらスープの素…  | 小1/2 |
| さやいんげん…………… | 6本       | 黒こしょう…………… | 少々   |
| 赤パプリカ……………  | 1/8個     | にんにく……………  | 1/2片 |
| 黄パプリカ……………  | 1/8個     | 赤唐辛子……………  | 1/2本 |
| 玉ねぎ……………    | 1/2個     | 卵……………     | 2個   |
|             |          | サラダ油……………  | 小1/2 |
|             |          | パセリ……………   | 6枚   |

### 作り方

- ①豚肉は包丁で粗みじん切りにして④を振っておく。さやいんげんは長さ2cmに切っておく。赤・黄のパプリカ、玉ねぎは2cmの角切りにしておく。
- ②にんにくは粗みじん切り、赤唐辛子はみじん切りにしておく。
- ③テフロン加工のフライパンで目玉焼きを作る。
- ④③のフライパンに油と②を入れ、香りが出てきたら①の材料の中で煮えにくいものから順に加えて最後に⑤を加え、味がなじんだら火を止める。
- ⑤④にパセリをちぎって加え、混ぜ合わせる。
- ⑥大皿にごはん、⑤、③の順に盛りつける。



ワンプレートのため盛りつけた料理を混ぜながら食べるとそれぞれに異なる味がいただけます。



## レモンでいただく野菜サラダ

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

### 材料(2人分)

|             |     |             |         |
|-------------|-----|-------------|---------|
| レタス……………    | 20g | グリーンアスパラガス… | 25g     |
| リーフレタス…………… | 10g | レモン……………    | 1/6×2切れ |

### 作り方

- ①レタス、リーフレタスは手で適当にちぎる。
- ②グリーンアスパラガスは分量外の食塩で茹でて、長さ3cmに切る。
- ③器に①②を盛り、レモンを添える。



## 中華スープ

1人分20kcal 食塩相当量0.4g

### 材料(2人分)

|             |      |              |      |
|-------------|------|--------------|------|
| わかめ(乾)…………… | 1g   | 固形コンソメ……………  | 2/5個 |
| 玉ねぎ……………    | 20g  | ④濃口しょうゆ…………… | 小1/3 |
| 水……………      | 1カップ | 日本酒……………     | 小1   |
|             |      | 白いりごま……………   | 小1   |
|             |      | 長ねぎ……………     | 6g   |

### 作り方

- ①わかめは塩分を取り除くため、さっと水を掛ける。玉ねぎは厚さ2mmにスライスする。
- ②長ねぎは幅2mmの斜め切りにする。
- ③鍋に分量の水を入れ、沸騰したら①を加え④で調味する。
- ④最後にいりごま、②を散らして器に盛る。



## フルーツ(すいか)

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) すいか…………… 50g×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：渡邊和子准教授 監修：渡邊和子准教授、星島しげ子准教授