



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 119

～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。



## 暑い夏を乗り切ろう

おにぎり [主食] 彩りぶっかけうどん [主菜]  
豚肉と新生姜の炒め物 [副菜]  
オニオンサラダ [副菜]  
果物のゼリー寄せ [デザート]

595  
kcal

たんぱく質  
21g

脂質  
15g

炭水化物  
92g

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 119 暑い夏を乗り切ろう



### おにぎり

1人分85kcal 炭水化物18g 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

ごはん……………100g 黒ごま……………少々(0.6g)

#### 作り方

①分量のごはんをおにぎりにして黒ごまをかける。



### 彩りぶっかけうどん

1人分180kcal 炭水化物37g 食塩相当量1.2g

#### 材料(2人分)

茹でうどん……………320g 赤ピーマン……………1/3個  
めんつゆ(ストレート)…大4 きゅうり……………1/4本  
ささみ……………30g 生姜(おろし)……………2g

#### 作り方

- 茹でうどんはさっと熱湯にくぐらす。
- ささみは電子レンジ500W3分かけて、細くさいておく。
- 赤ピーマンは幅3mmにスライスし電子レンジ500W3分かける。
- きゅうりはせん切りにする。
- ①②③④を盛り、おろし生姜を乗せめんつゆを掛ける。



### オニオンサラダ

1人分50kcal 食塩相当量0.5g

#### 材料(2人分)

玉ねぎ……………60g ④ ボン酢しょうゆ……………小2  
赤玉ねぎ……………20g ④ オリーブ油……………小1 1/2  
トマト……………1/4玉 削り節……………0.6g  
生わかめ……………40g 焼きのり……………0.4g

#### 作り方

- 玉ねぎ、赤玉ねぎは縦半分になり幅2mmにスライスし5分程度水にさらして、ザルに上げておく。
- トマトは皮をむいて種を取り除き、厚さ3mmにスライスする。
- 生わかめは沸騰した湯の中に入れ、グリーン色に変わったら引き上げて冷水中で冷まし、ザルに上げて、長さ2cmに切っておく。
- 器に①を盛り②③を飾り、削り節と細く切った焼きのりを散らし、食べるときに④を掛ける。



### 豚肉と新生姜の炒め物

1人分180kcal 食塩相当量1.0g

#### 材料(2人分)

豚肉(肩細切れ)……………100g さとう……………小2/3  
新生姜……………20g 日本酒……………小1強  
玉ねぎ……………中1/2玉 みりん……………大1/2  
さやいんげん……………3本 濃口しょうゆ……………小2 1/2  
サラダ油……………小1 1/2

#### 作り方

- 新生姜は水洗いして、皮をつけたまま長さ4cm厚さ7mmの拍子木切りにする。
- 玉ねぎは縦半分になり、厚さ4mmにスライスする。
- さやいんげんは長さ4cmに切り茹でる。
- 豚肉はさつと茹でる。
- フライパンにサラダ油と①を入れて炒める。
- ⑤に②④を加えさつと炒める。次に③を加え2～3分煮る。味がなじんだところに③を加え火を止める。
- 器に盛る。



### 果物のゼリー寄せ

1人分80kcal 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

④ 粉寒天……………1.4g ぶどう……………2粒  
④ 水……………1カップ もも……………40g  
⑤ さとう……………6g メロン……………40g  
⑤ はちみつ……………10g キウイフルーツ……………20g  
⑤ 白ワイン……………10g  
⑤ レモン果汁……………5g

#### 作り方

- 鍋に④を入れふやかしておく。
- ぶどうは皮をむき、もも、メロン、キウイフルーツはそれぞれ1cm角に切る。
- ①を火にかけて混ぜながら沸騰させ中火で1～2分煮る。次に⑤を加えて煮溶かし、火を止めて⑥を加える。
- 小さい深めの器に大きめに切ったラップを敷き、③を入れる。
- ④に②を入れてラップを茶巾絞りのように口を閉じる。冷蔵庫に入れて固める。
- ラップを取り外して器に盛る。



粉寒天は固まりやすいので、素早く入れましょう。

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、星島いづ子准教授