



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー

～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。



## おうち中華はヘルシー中華

ごはん(主食) 酸辣湯(汁物)  
牛肉と筍の中華炒め(主菜)  
フルーツ(ライチ)(デザート)

595  
kcal

たんぱく質  
28g

脂質  
16g

炭水化物  
84g

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 20y

## おうち中華はヘルシー中華



### ごはん

1人分250kcal 炭水化物55g 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん……………300g



### 牛肉と筍の中華炒め

1人分220kcal 食塩相当量1.7g

材料(2人分)

牛肉(もも薄切り)…120g	ごま油……………大1
日本酒……………小1強	濃口しょうゆ…大1
片栗粉……………大1	日本酒……………小1
茹で筍……………100g	片栗粉……………小1
春キャベツ…………100g	さとう……………小1
人参……………20g	鶏がらスープの素…小1
さくらげ(乾)……6g	水……………1/2カップ
さやえんどう……8さや	

作り方

- ①牛肉に日本酒を振り、片栗粉をまぶしておく。
- ②筍、人参は長さ3cm厚さ2mmの短冊切りにする。
- ③春キャベツは3cm角に切る。
- ④さくらげは水に戻し2cm角に切る。
- ⑤さやえんどうは筋を取り、さっと茹でる。
- ⑥Aを混ぜ合わせておく。
- ⑦フライパンにごま油を入れ①を炒める。別皿に取り分けておく。
- ⑧⑦のフライパンで②、③、④を炒める。
- ⑨⑧に⑦の肉を加え、⑥を加えて味をなじませ最後に⑤を加え混ぜ合わせる。
- ⑩器に盛る。



### 酸辣湯

1人分105kcal 食塩相当量1.2g

材料(2人分)

豚肉(もも)…………40g	サラダ油…………小1/2
食塩……………少々(0.4g)	水+しいたけの戻し汁…1カップ
日本酒……………小1	鶏がらスープの素…小1
片栗粉……………小1	片栗粉……………小1/2
絹ごし豆腐…………50g	水……………大1
干しいたけ…………1g	黒酢……………大1/2
えのきたけ…………20g	オイスターソース…小1
生姜……………3g	食塩……………少々(0.5g)
青ねぎ……………6g	こしょう……………少々

作り方

- ①干しいたけは汚れを洗い水に戻し幅2mmにスライスする。(戻し汁は使う)
- ②豚肉は細切りにしてAをまぶして、片栗粉を付けておく。
- ③絹ごし豆腐は長さ3cm、幅2mmの細切りにする。
- ④えのきたけは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ⑤卵はほぐしておく。
- ⑥生姜はみじん切りにする。
- ⑦青ねぎは小口切りにする。
- ⑧鍋にサラダ油を入れ⑥を炒め②を加えてさらに炒める。
- ⑨鍋に③を入れ①、④を加えて煮る。
- ⑩⑨に⑤を加え⑧を加えてとろみを付け、⑤を加え浮いてきたら⑦で味を付け、⑦を散らして器に盛る。



### フルーツ(ライチ)

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ライチ……………2個×2人分

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

さくようヘルスケアレストラン



レシピ内容  
向上のため  
アンケートに  
ご協力ください