



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 216

～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。



暑さに負けない・・・
こってり・ピリ辛・・・

ごはん【主食】 豚肉の揚げ焼き甘酢がらめ【主菜】
小松菜のキムチ和え【副菜】 豆腐ときのこの中華風スープ【汁物】
ヨーグルトミックスフルーツのせ【デザート】

595
kcal

たんぱく質
23g

脂質
18g

炭水化物
90g

食塩相当量
2.7g

※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 216

暑さに負けない・・・こってり・ピリ辛・・・



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



小松菜のキムチ和え

1人分15kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

小松菜…………… 120g キムチ…………… 30g

作り方

- ①小松菜は茹でて長さ3cmに切る。
- ②①にキムチを加えて和える。
- ③器に②を盛る。



豆腐ときのこの中華風スープ

1人分60kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

木綿豆腐…………… 60g 青ねぎ…………… 6g
えのきたけ…………… 20g 顆粒中華だし…………… 小1強
生しいたけ…………… 20g 水…………… 1 1/4カップ
カットわかめ…………… 1g

作り方

- ①木綿豆腐は1cm角に切る。
- ②えのきたけは石づきを取り2～3cm幅に切る。生しいたけは石づきを取り5mm幅にスライスする。
- ③カットわかめは水洗いしておく。
- ④青ねぎは長さ3cmの斜め切りにする。
- ⑤鍋に水を入れ沸騰したら①、②、③を加え再度沸騰したところに顆粒中華だしを入れて味を調え、④を入れる。
- ⑥器に盛る。



豚肉の揚げ焼き甘酢がらめ

1人分200kcal 食塩相当量1.5g

材料(2人分)

豚ロース肉(薄切り)… 120g タレ
食塩…………… 少々(0.6g) さとう…………… 大1
こしょう…………… 少々 酢…………… 大1
片栗粉…………… 大1 トマトケチャップ…………… 大1
サラダ油…………… 適量 濃口しょうゆ…………… 小2
玉ねぎ…………… 120g レモン果汁…………… 小1/2
赤パプリカ…………… 40g 片栗粉…………… 大1/2
黄パプリカ…………… 40g 水…………… 大1
青ピーマン…………… 30g

作り方

- ①豚肉は長さ5cm程度に切り、食塩、こしょうをふり片栗粉をもむようにまぶす。
- ②玉ねぎはくし形に切り、赤パプリカ、黄パプリカ、青ピーマンは1口大の乱切りにする。
- ③A、Bはそれぞれ混ぜておく。
- ④フライパンに①が1cmほどがぶるくらいの油を入れ140℃の中火で3分焼き、きつね色になったらひっくり返して2分焼き②を加えて炒める。炒めた後の余分な油はペーパーで拭きとる。
- ⑤④のフライパンにAを入れ中火でとろみがつく程度に混ぜながら煮詰める。Bを加えとろみをつける。
- ⑥器に盛る



ヨーグルトミックスフルーツのせ

1人分70kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

甘さ控えめヨーグルト… 100g ミックスフルーツ(ドライ)… 20g

作り方

- ①器にヨーグルトを入れ、ミックスフルーツ(ドライ)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:ヘルスケアマネジメント実習 監修:新田和子

さくようヘルスケアレストラン
Sakuyou Health Care Restaurant



レシピ内容
向上のため
アンケートに
ご協力ください