



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 218

～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。



台湾料理を食べて旅行気分!

魯肉飯【主食】  
イカとブロッコリーの炒め物【主菜】  
大根スープ【汁物】 豆花【デザート】

585  
kcal

たんぱく質  
29.7g

脂質  
18.1g

炭水化物  
78.4g

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 218 台湾料理を食べて旅行気分!



### ルーローハン 魯肉飯

1人分442kcal 炭水化物64.5g 食塩相当量1.6g

#### 材料(2人分)

米	120g	みりん	小1
押し麦	20g	濃口しょうゆ	大1
水	170cc	さとう	小1
豚肉ももかたまり	120g	オイスターソース	小1
チンゲン菜	70g	おろしにんにく	小1
ごぼう	40g	おろし生姜	小1
卵	2個	水	100cc
		片栗粉	小1/2

#### 作り方

- ①洗米した米に押し麦を混ぜ、水を入れ30分浸漬し、炊飯する。
- ②豚肉は2cm角に切る。
- ③チンゲン菜は株から十文字にして切る。
- ④ごぼうは、厚さ2mm程度の斜め切りにする。
- ⑤沸騰した鍋で③を湯がいて冷水にとり、ザルに上げ、まっすぐに伸ばして、冷ます。
- ⑥沸騰した鍋で④を湯がき、ザルに上げ、冷ます。
- ⑦卵は15分ほど茹で、皮をむいておく。
- ⑧Aの調味液を加熱し②を中火で煮る。
- ⑨⑧の豚肉に火が通ったら調味液から取り出し、ごぼうを煮る。
- ⑩⑨に味が染みたら、⑦を入れ、煮る。
- ⑪⑩の茹で卵を半分に切る。
- ⑫器に①、豚肉、⑤、⑥、⑦、⑧を盛り付け、残った煮汁を上からかける。



### イカとブロッコリーの炒め物

1人分65kcal 食塩相当量0.6g

#### 材料(2人分)

するめいか	40g	食塩	少々(0.4g)
ブロッコリー	80g	A しょうゆ	少々
赤ピーマン	60g	料理酒	小1
ごま油	小1	B さとう	小1
唐辛子	少々	濃口しょうゆ	小1

#### 作り方

- ①するめいかは短冊に切り、Aをふり、下味をつける。
- ②ブロッコリーは小房を半分ほどに割く。
- ③赤ピーマンは、縦3cm幅1cmに切る。
- ④フライパンにごま油を敷き①、②、③を炒め、Bを加える。
- ⑤④に唐辛子を混ぜ入れ、器に盛り付ける。



### 大根スープ

1人分29kcal 食塩相当量0.6g

#### 材料(2人分)

鶏むねひき肉	20g	大根葉	少々
大根	1/4本(80g)	青ネギ	少々
生姜	1片	料理酒	大1
水	400cc	A 食塩	小1/4

#### 作り方

- ①大根は皮をむき、厚さ1cmくらいの、いちょう切りにする。
- ②大根葉は湯がいて、1cmの長さ切る。
- ③青ネギは5mm幅に切る。
- ④生姜は皮をむき、スライスする。
- ⑤鍋に①と水を入れて煮る。
- ⑥⑤が煮えたら、鶏ひき肉と④を加える。
- ⑦⑥に火が通ったら、Aを入れる。
- ⑧⑦に②を入れる。
- ⑨器に盛り付け、③を散らす。



### トウファ 豆花

1人分49kcal 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

豆乳	60g	黒蜜	小2
はちみつ	小1	A ゼラチン	小1/2
冷凍タピオカ	大1	水	30cc

#### 作り方

- ①Aのゼラチンを水に溶かしておく。
- ②鍋に、豆乳・はちみつを入れ温める。
- ③火を止め、①を入れ溶かす。
- ④③を器に入れる。
- ⑤冷蔵庫で冷やし、④が固まったら、冷凍タピオカ、黒蜜を上からかける。

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A 高杉・中嶋・原・廣坂・前田・松尾・三瀬・宮崎・崎論・山口 監修：新田和子

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