



# くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 221

～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。



**ウイルスをやっつけよう!!**

ごはん【主食】

厚揚げ肉詰めあんかけ【主菜】 水菜サラダ【副菜】  
小松菜ときのこのスープ【汁物】

**592**  
kcal

たんぱく質  
**29g**

脂質  
**20g**

炭水化物  
**78g**

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 221

**ウイルスをやっつけよう!!**



**ごはん**

1人分235kcal 炭水化物54.1g 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん…………… 300g



**厚揚げ肉詰めあんかけ**

1人分282kcal 食塩相当量1.5g

材料(2人分)

厚揚げ……………280g(2丁)	片栗粉……………小1
鶏ひき肉……………30g	溶き卵……………20g
玉ねぎ……………30g	かつおだし汁…1カップ
にんじん……………10g	みりん……………大1
しいたけ……………10g(1枚)	濃口しょうゆ…大1
葉ねぎ……………6g	大根……………80g
おろし生姜……………大1	豆苗……………10g

作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎは、粗みじん切りにする。
- ②ボールに鶏ひき肉を入れ、その中に①と、おろし生姜、片栗粉、溶き卵を入れ、しっとりするまで混ぜる。
- ③厚揚げは、穴をくりぬく。
- ④くりぬいた厚揚げと②を混ぜる。
- ⑤④を③の穴の中に盛る。
- ⑥大根は厚さ1cmほどの半月切りにする。
- ⑦豆苗は4cm長さに切っておく。
- ⑧鍋に④を入れ、⑤と⑥を入れ煮る。
- ⑨具材に火が通ったら、器に盛り付け、鍋の汁を上からかけ、⑦を盛り付ける。



**水菜サラダ**

1人分49kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

水菜……………40g	練り梅……………10g
れんこん……………40g	濃口しょうゆ…小1
乾燥ひじき……………4g	さとう……………小1
スイートコーン	
ホール……………20g	

作り方

- ①水菜は4cmの長さに切り、水気をきる。
- ②れんこんは厚さ3mmの半月切りにする。
- ③乾燥ひじきは水に戻す。
- ④沸騰したお湯を②と③にかけ、水気をきる。
- ⑤①と④、コーンを混ぜ合わせ、Aの調味料でからめて、味をととのえる。
- ⑥器に盛り付ける。



**小松菜ときのこのスープ**

1人分26kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

小松菜……………80g	水……………1 1/2カップ
ぶなしめじ……………40g	こしょう……………少々
卵……………1/2個	顆粒中華だし…小1/2

作り方

- ①小松菜は3cmの長さに切る。
- ②ぶなしめじは手で割く。
- ③卵は溶いておく。
- ④鍋に分量の水を入れ①、②を入れ加熱する。
- ⑤④にこしょう、中華だしを入れる。
- ⑥仕上げに③を入れ、器に盛り付ける。

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・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