



©2014 大阪府もすやん

 大阪樟蔭女子大学 × 大阪府四條畷保健所
OSAKA SHOIN WOMEN'S UNIVERSITY

お店・企業・学生食堂で
提供してみませんか？

管理栄養士養成校 学生考案V.O.S.メニュー

管理栄養士養成校である大阪樟蔭女子大学の学生グループが、令和3年度公衆栄養
臨地実習の一環でV.O.S.メニューを考案しました！

新メニューとして、学生考案V.O.S.メニューを商品化しませんか？

商品化にあたり、お店の状況に応じて内容を変更していただくことも可能です。



©2014 大阪府もすやん



©2014 大阪府もずやん

萌え断サンドセット



萌え断サンド

材料(1人分)

- 食パン…4枚切り1枚または8枚切り2枚(90g)
- キャベツ…3~4枚(100g)
- 玉ねぎ…1/8個(20g)
- トマト…スライス2枚(40g)
- ささみ…1本(80g)
- 食塩…少々(0.2g)
- こしょう(黒)…少々(0.1g)
- ゆずこしょう…小さじ2/3(4g)
- マヨネーズ(サンド用)…大さじ1(12g)
- マヨネーズ(キャベツ用)…小さじ1(4g)
- 粒マスタード…小さじ1/3(2g)

作り方

- ① 食パンは4枚切りを2枚に切る。(8枚切り2枚でも可)
- ② キャベツは千切りにし、キャベツ用のマヨネーズと塩こしょうで和える。
- ③ 玉ねぎ、トマトはスライスし、ペーパータオルなどで水分をしっかりと切っておく。
- ④ ささみは耐熱皿に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで約40秒加熱する。
- ⑤ ①のパン1枚にサンド用のマヨネーズの半量と粒マスタード塗り、キャベツ、玉ねぎ、ささみ、トマトを乗せる。
- ⑥ もう片方のパン1枚に、残りのマヨネーズとゆずこしょうを塗り、⑤の上に乗せたら上から手でギュッと押す。
- ⑦ パン全体をラップできつく巻いてから切る。

材料(1人分)

- バナナ…中1/2本(40g)
- トマト…中1/4個(40g)
- 砂糖…約小さじ1と1/2(5g)
- 牛乳…1/4カップ(50ml)
- ヨーグルト…約大さじ3(40g)
- 氷…小2個(30g)

バナナとトマトのヨーグルトスムージー

作り方

- ① 氷以外の冷やしておいた材料をミキサーかブレンダーに20秒ほどかける。
- ② 氷を入れて10秒ほど攪拌する。

【栄養成分表示】(1食あたり)

エネルギー 568kcal たんぱく質 27.6g
脂質 18.6g 炭水化物 67.5g 食塩相当量 2.9g

野菜量
200g



野菜たっぷり 鮭のバジル煮ランチ

鮭とトマトとブロッコリーのバジル蒸し煮

材料(1人分)

鮭…1切れ(80g)
ミニトマト…中5個(50g)
ブロッコリー…小8切れ(45g)
玉ねぎ…中1/4個(50g)
マッシュルーム…3個(20g)
んにく…約1/2かけ(2g)
オリーブオイル…大さじ1/2(6g)
料理酒…小さじ5(25g)
食塩…少々(0.2g)
こしょう(白)…少々(0.2g)
乾燥バジル…少々(0.6g)
コンソメ…1/4個(1.3g)

作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、玉ねぎ、マッシュルームはスライスする。
- ② フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたんにくを入れ、弱火にかける。玉ねぎをフライパン全体にしき、その上に鮭、ブロッコリー、マッシュルーム、ミニトマトを乗せる。
- ③ コンソメを全体に散らし、料理酒を入れ、乾燥バジルを振って蓋をする。
- ④ 中火～弱火で約10分程度蒸し煮にし、鮭に火が通ったら、塩こしょうを振る。



©2014 大阪府もずやん



キャロットラペ

材料(1人分)

にんじん…中1/2本(40g)
オリーブオイル…約小さじ1(3g)
穀物酢…約小さじ1/5(1.3g)
粒マスタード…約小さじ1/4(1.5g)
はちみつ…少々(0.9g)
こしょう(白)…少々(0.2g)

じゃがいものスープ

材料(1人分)

じゃがいも…小1個(75g)
玉ねぎ…中1/8個(25g)
水…1/2カップ(100ml)
コンソメ…1/4個(1.3g)
牛乳…1/2カップ(100ml)

作り方

- ① じゃがいもは乱切り、玉ねぎはざく切りにする。
- ② 鍋に①と水、コンソメを入れて、中火にかけ、じゃがいもに火がとおったら、加熱しすぎないように牛乳を加えて温める。
- ③ ブレンダーかミキサーでなめらかになるまで攪拌する。

作り方

- ① にんじんはピーラーを使って削ぐ。
- ② 調味料をよくかき混ぜてから、1を入れてよくなじませる。

ごはん

材料(1人分)

精白米…45g
(ご飯の場合 100g)

【栄養成分表示】(1食あたり)

エネルギー 556kcal たんぱく質 25.0g
脂質 16.3g 炭水化物 63.8g 食塩相当量 2.3g

野菜量
232g

サラダうどん

材料(1人分)

うどん… 1玉(180g)
ささみ… 1枚(50g)
卵… 1/2個(25g)
かにかま… 2本(20g)
レタス… 2枚(50g)
ミニトマト… 3個(30g)
きゅうり…スライス2~3枚(10g)
にんじん…輪切り1cm程度(5g)
大根…輪切り2cm程度(60g)
ポン酢…小さじ5(25g)

作り方

- ① ささみは耐熱皿に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで約40秒加熱する。ゆで卵を作っておく。
- ② 大根はおろしておく。他の野菜は食べやすく切る。
- ③ うどんは茹でて冷水に取り、水気を切る。お皿に盛りつける。
- ④ ③の上に①と②を盛りつけ、ポン酢をかける。



映える!!



©2014 大阪府もずやん

【栄養成分表示】(1食あたり)

エネルギー 311kcal たんぱく質 20.7g
脂質 3.2g 炭水化物 45.7g 食塩相当量 2.6g

野菜量
155g

彩り手軽サラダうどん

サラダチキンで作る

簡単だし茶漬け

鶏むね肉と野菜のだし茶漬け

材料(1人分)

精白米… 80g (ご飯の場合 180g)
サラダチキン(市販品) …約1/2個(50g)
カット野菜(市販品) …約1/2袋(75g)
オクラ… 2本(20g)
大根…輪切り2cm程度(50g)
葉ねぎ…小4本(5g)
いりごま(白) …小さじ1/2(1g)
ゆずこしょう…少々(0.3g)
天かす…大さじ1(5g)
---A---
水 3/4カップ(150ml)
顆粒和風だし 小さじ1/3(1g)
うすくちしょうゆ 小さじ2(12g)
本みりん 小さじ1(6g)

作り方

- ① 鍋にAを入れておく。
- ② サラダチキンは斜めスライスに、おくらは茹でて、輪切りにしておく。
- ③ 丼にご飯を盛り、カット野菜と②を乗せ、温めた①をかけて、おろした大根、葉ねぎ、いりごま(白)、ゆずこしょうを添え、上から天かすを散らす。



©2014 大阪府もずやん

【栄養成分表示】(1食あたり)
エネルギー 424kcal たんぱく質 17.7g
脂質 4.2g 炭水化物 73.3g 食塩相当量 2.8g

野菜量
150g

キーマカレー

材料(1人分)

精白米…80g (ご飯の場合 180g)
 雑穀(市販品)…5.5g
 (目安:米1合に対して10g使用)
 絹豆腐…約1/2丁(150g)
 鶏ひき肉…70g
 にんじん…中1/3本(30g)
 玉ねぎ…中1/8個(30g)
 なす…1/4本(20g)
 西洋かぼちゃ…小1切(20g)
 ズッキーニ…輪切り1~2cm(25g)
 にんにく…約1/2かけ(2g)
 サラダ油…小さじ1/2(2g)
 こしょう(白)…少々(0.5g)
 食塩…少々(0.5g)

---A---

ケチャップ…約小さじ1と1/2(7g)
 カレー粉…約小さじ2(4g)
 ウスターソース…約小さじ1(7g)

作り方

- ① 野菜は粗みじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油、みじん切りのにんにくを入れて火にかけ、鶏ひき肉、①を入れて炒め、絹豆腐を加え、崩しながらさらに炒める。
- ③ Aを加えてとろみがつくまで蓋をして煮込み、塩こしょうで味を調える。



©2014 大阪府もすやん



野菜たっぷり

キーマカレープレート

サラダ

材料(1人分)

レタス…1~2枚(20g)
 ミニトマト…中2~3個(25g)
 黄パプリカ
 …スライス1~2枚(5g)
 スナップエンドウ
 …中2さや(10g)
 紫玉ねぎ…薄切り2枚(5g)

---A---
 オリーブオイル
 …小さじ1(4g)
 穀物酢
 …約小さじ1/2(2g)
 こしょう(白)
 …少々(0.5g)
 食塩…少々(0.25g)
 砂糖…少々(0.25g)

作り方

- ① ミニトマトは洗ってヘタを取っておく。レタスは細かくちぎり、黄パプリカと紫玉ねぎはスライスしておく。
- ② スナップエンドウは、筋取りをして茹でておく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ①と②を盛りつけて、③をかける。

材料(1人分)

白玉粉…約大さじ2(20g)
 水…25ml
 もも缶詰…2~3切れ(30g)
 もも缶詰(液体)…大さじ2(30g)
 キウイフルーツ…中1/3個(25g)
 バナナ…中1/4本(25g)
 サイダー…30ml

作り方

- ① 白玉粉と水を少量ずつ加え、耳たぶくらいの柔らかさに練る。生地を1人3個程度に分けて掌で平たく丸める。沸騰した湯に入れ、浮き上がってから1~2分程茹でる。茹で上がった白玉は、冷水にあげる。
- ② 果物は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 器に白玉と果物を入れて、サイダーと缶詰のシロップを加える。

【栄養成分表示】(1食あたり)

エネルギー 822kcal たんぱく質 27.1g
 脂質 20.2g 炭水化物 124.7g 食塩相当量 1.7g

野菜量
192g

フルーツポンチ