

V.O.S.deパン!!

簡単! サバ缶サラダ



国保のコッポちゃん

大阪府国民健康保険団体連合会

監修: 武庫川女子大学食物栄養学科公衆衛生学研究室



©2014 大阪府もずやん



### 栄養成分表



野菜量

**V** 120 g

脂肪エネルギー比率

**O** 25.0 %

食塩相当量

**S** 1.8 g

### 材料 (1人分)

トースト	
食パン (5枚切り)	1枚
イチゴジャム	大さじ1
バナナ	1本
カフェ・オレ	カップ1杯

### 簡単! サバ缶サラダ

サバ水煮缶	40g
ブロッコリー (小房に分ける)	40g
キャベツ (大ぶりに切る)	40g
にんじん (薄切り)	40g
[A]	
マヨネーズ	小さじ1
ポン酢	小さじ1
おろししょうが	小さじ1

### 作り方

- ① 耐熱皿に野菜類を入れ、ラップをして600wで4分程度、柔らかくなるまで電子レンジにかける。
- ② 粗熱が取れたら、ラップを外し、サバ缶を加え、Aを混ぜたドレッシングを添える。

いわしのチーズ焼き  
&きのこのあえ物

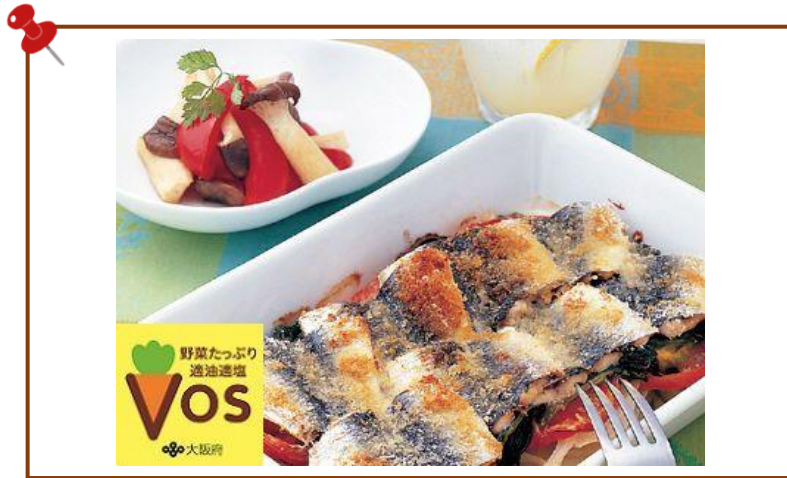


**SHARP**  
Be Original.

**COCORO KITCHEN**  
ヘルシオ使用メニュー



©2014 大阪府もずやん



材料 (4人分)

いわし	8尾
塩・こしょう	少々
ほうれん草	1束
玉ねぎ	1個
トマト	1個
パン粉・粉チーズ	各大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
エリンギ	2パック
パプリカ	1個
[A]	
ゆずしぼり汁	大さじ2
はちみつ	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ4

作り方

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② いわしは手開きにし(正味200g)、水洗いして水気を軽くふきとり、半分に切って塩、こしょうをする。
- ③ ほうれん草は5cm幅に切り、塩小さじ1/2(分量外)をふり、軽くもんで水気をしぼる。玉ねぎ、トマトは薄切りにする。
- ④ 底の平らな耐熱容器に③の野菜を敷き、その上にいわしを並べてパン粉と粉チーズを混ぜ合わせたものをふりかけ、最後に上からオリーブオイルを回しかける。
- ⑤ エリンギは縦に4つに裂き(長いものは半分の長さに切る) パプリカは食べやすい大きさに切って、それぞれアルミホイルで包む。
- ⑥ 角皿に④を中央に、両脇の開いたスペースに⑤をのせ、上段に入れる。まかせて調理 焼く→スタート  
手動でするときは：  
ウォーターグリル・予熱なしで約25分
- ⑦ 加熱後、エリンギとパプリカを器に入れ[A]とあえる。

栄養成分表



野菜量

**V** 214 g

脂肪エネルギー比率

**O** 22.8 %

食塩相当量

**S** 1.4 g

※ごはん (150g) を一緒に食べた場合の数値です。

## チャンチャン焼きでV.O.S.メニュー

レシピ情報提供：  
泉佐野地域活動栄養士会



大阪府泉佐野保健所



©2014 大阪府もずやん



## 栄養成分表



野菜量

**V** 185 g

脂肪エネルギー比率

**O** 26.4 %

食塩相当量

**S** 2.5 g

## 材料 (1人分)

<b>チャンチャン焼き</b>	
生鮭切り身	1切れ
炒め物用カット野菜	120g
しめじ	25g
★インスタントみそペースト	小さじ2
★砂糖	小さじ1
<b>洋風茶わん蒸し</b>	
卵	1個
牛乳	100ml
ウインナーソーセージ	1本
しめじ	20g
冷凍ほうれん草	20g
固形コンソメ (又は顆粒)	1/4個(1g)
<b>ご飯</b>	170g

## 作り方

- ① しめじは石づきを取り、ほぐす。
  - ② ★を混ぜておく。
  - ③ フライパンにクッキングシートを敷き、鮭をのせ、上にカット野菜としめじをのせる。
  - ④ ②の調味料をかける。ふたをして、中弱火で約10分位蒸し焼きにすると出来上がり。
- ① 大きめのマグカップ (レンジ可のもの) に卵をよくほぐして牛乳を加える。
  - ② 固形コンソメを砕いて (または顆粒コンソメを) 加え、よく混ぜる。
  - ③ 一口大に切ったウインナー、冷凍ほうれん草、ほぐしたしめじを加える。
  - ④ ラップなしで電子レンジ (600w) で3分加熱する。途中 (1分半位) で1回かき混ぜる。吹きこぼれないよう注意する。
  - ⑤ 加熱した後、ラップをかけてそのまま置き、余熱を利用して仕上げる。