

V.O.S.de秋スープ!!

きのこのスクランブルエッグサンド
かぼちゃのクラムチャウダー

大阪府国民健康保険団体連合会

国保のコッポちゃん

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 151 g

脂肪エネルギー比率

O 29.3 %

食塩相当量

S 2.8 g

材料 (2人分)

きのこのスクランブルエッグサンド

ロールパン 4個
しめじ 80g
卵 1個
塩・こしょう 少々
マヨネーズ 小さじ1

かぼちゃのクラムチャウダー

[A]

かぼちゃ 120g
(種とわたを取り除く)
にんじん 1/2本
玉ねぎ 1/4個
薄切りベーコン 20g
有塩バター 小さじ1
薄力粉 小さじ2
水 200ml

[B]

無調整豆乳 50g
あさり水煮缶 1缶
塩・こしょう 少々
パセリ (みじん切り) 適量

添えの果物

りんご 1/2個
キウイ 1個

作り方

- ① しめじは石づきから適量を引き抜く。耐熱容器に入れ、電子レンジで500W1分加熱する。
- ② 溶いた卵に①とこしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを弱火から中火で火にかけ、マヨネーズを敷き、②を入れてスクランブルエッグを作る。
- ④ ロールパンに切れ込みを入れ、③を挟む。
- ① かぼちゃとにんじんはラップに包み電子レンジで2分程度加熱しておく。Aを全て1cm程度の角切にする。
- ② 鍋にバターを溶かし、①を加えて炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。焦げないように注意する。
- ④ 水を加えて煮る。具材にしっかり火が通ったら、Bを加えてさらに2分ほど煮る。
- ⑤ 塩とこしょうで味を整え、器に盛り、パセリを散らす。

V.O.S.de春スープ!!

キャベツと厚揚げのミルクスープ

新たまねぎのサラダ

大阪府国民健康保険団体連合会

国保のコッポちゃん

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 175 g

脂肪エネルギー比率

O 28.2 %

食塩相当量

S 2.9 g

材料 (2人分)		作り方
ご飯	300g	① キャベツとしめじ、水200mlを鍋に入れ、中火にかける。さくらえびを加え蓋をして、6分蒸し煮にする。 ② キャベツに火が通ったら、厚揚げと牛乳、塩を加え、ひと煮立ちさせる。 ③ 器に盛り、こしょうをふる。
キャベツと厚揚げのミルクスープ		
キャベツ (一口大にちぎる)	4枚	
しめじ (数本ずつ石づきから引き抜く)	50g	
さくらえび (素干し)	大さじ2	
厚揚げ (食べやすい大きさにちぎる)	1/2枚	
普通牛乳	200ml	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
新たまねぎのサラダ		
新たまねぎ (スライサーで薄切り)	1/2個	① 新玉ねぎはスライサーで薄切りにする。もし、辛味が強いようなら、10分ほど水にさらし、水気を切っておく。 ② ボウルに①の玉ねぎとマグロ水煮缶、ごま油を入れ、混ぜる。 ③ 器に盛り付ける。
マグロ水煮缶	小1缶	
ごま油	大さじ1	

V.O.S.de丼 !!

ヘルシー生湯葉丼
プチトマトのマリネ

大阪府国民健康保険団体連合会

国保のコッポちゃん

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



材料 (2人分)

ヘルシー生湯葉丼		
ごはん	180g	
生湯葉	60g	
卵	1個	
なす	食べやすく 切る	各25g
赤ピーマン		
ししとう		
しめじ		
サラダ油		
だし醤油	25g	
塩	少々	
片栗粉	小さじ1	
土しょうが (おろす)	小さじ2/3	
プチトマトのマリネ		
プチトマト	5個	
ブロッコリースプラウト	適宜	
砂糖・サラダ油	各小さじ1	
酢・レモン汁		
塩・こしょう		

作り方

- ① フライパンに薄く油をひいて野菜類を焼く。
 - ② 小鍋に水140ccとだし醤油を入れ火にかけ、塩を足して少し濃い目になるよう味付けする。
 - ③ ②が沸騰したら火を止め、かき混ぜながら水溶き片栗粉を加えて再度加熱しとろみをつける。
 - ④ ③が熱いうちに卵を割り入れ、すぐ火を止める。
 - ⑤ 丼によそったごはん、生湯葉と①を盛付け、上から④を回しかけ、おろししょうがを添える。
-
- ① プチトマトは皮に少し切り目を入れてから熱湯に3秒ほどつけて冷水に取り、皮をむく。
 - ② 小さめの器に、油とレモン汁、全ての調味料を加えてよく混ぜ、マリネ液を作る。
 - ③ ②に①を加えて軽く混ぜ、冷蔵庫で30分冷やす。
 - ④ 器に盛り、ブロッコリースプラウトを添える。

栄養成分表



野菜量

V 175 g

脂肪エネルギー比率

O 28.2 %

食塩相当量

S 2.5 g

夏こそバランス

夏バテ防止の元気おかず



くらしに笑顔お届けします
大阪いずみ市民生活協同組合



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表



野菜量

V 200 g

脂肪エネルギー比率

O 12.0 %

食塩相当量

S 3.0 g

材料（4人分）

エビと夏野菜の塩麴炒め

エビ	12尾
パプリカ（赤・黄）	各1個
ゴーヤ	1/2本
サラダ油	小さじ1
塩麴	大さじ2
ブラックペッパー	少々

たこときゅうりのスタミナ和え

ゆでタコ	200g
きゅうり	2本
すりおろしにんにく	1片分
梅干し（はちみつ梅）	3個
輪切り唐辛子	適量
オリーブオイル	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ2

モロヘイヤの冷たいスープ

モロヘイヤ	200g
オクラ	1本
水	700cc
白だし	大さじ2
千切りしょうが	1/2片分
塩	少々
ご飯	
米	2合

作り方

- ① エビは殻をむき、背開きにする。パプリカは乱切り、ゴーヤは種とワタを取り、1cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、具材を炒める。火が通ったら塩麴を加え、全体に味が馴染んだら仕上げにブラックペッパーをふる。
- ③ タコは食べやすい大きさに切る。きゅうりは塩(分量外)で板ずりし、乱切りにする。すべての材料を混ぜる。
- ④ モロヘイヤとオクラは熱湯で15秒ほど茹で、冷水につける。モロヘイヤをフードプロセッサーに入れ、水と白だしを加えてよく混ぜる。塩で味を整えたら器に盛り、千切りしょうがとオクラの輪切りを飾る。

春の味覚

アスパラのマヨネーズソース焼き温玉のせ
春キャベツとニンニクのスープ



くらしに笑顔お届けします
大阪いずみ市民生活協同組合



©2014 大阪府もずやん



※イメージ

材料（4人分）

アスパラのマヨネーズ ソース焼き温玉のせ

アスパラ 12-16本
マヨネーズ 大さじ2弱
卵 4個
粉チーズ 大さじ1
ピンクペッパー 少々

春キャベツとニンニクの スープ

春キャベツ 1/2個
にんにく 2片
魚肉ソーセージ 4本
水 1200cc
塩・こしょう 少々
カレー粉 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1
バケツ 320g

作り方

- ① アスパラは固い部分の皮をピーラーでむく。
- ② 熱湯に塩（分量外）を入れ、さつとゆで冷水にとり、色止めする。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、マヨネーズをかけ、粉チーズをまぶし、卵をのせ、トースターで焼く。仕上げにピンクペッパーをトッピングする。
- ④ キャベツはざく切りにし、ソーセージは斜め切り、にんにくは薄切りにする。すべての材料を鍋にいれ、キャベツがしんなりしたらできあがり。

栄養成分表



野菜量

V 185 g

脂肪エネルギー比率

O 28.6 %

食塩相当量

S 2.2 g

夏こそバランス

海鮮ビビンそうめん

トマトとにんにくのスープ

キャベツとくるみのペッパーサラダ



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表



野菜量

V 224 g

脂肪エネルギー比率

O 29.0 %

食塩相当量

S 3.0 g

材料 (4人分)

海鮮ビビンそうめん

そうめん (ゆで)	480g
きゅうり	1本
ゆでたまご	2個
お刺身	お好みで
キムチ	80g
[タレ]	
コチュジャン	大さじ4
おろしにんにく	小さじ1/2
酢	大さじ5
めんつゆ	大さじ2
白ごま	小さじ2

トマトとにんにくのスープ

トマト (角切り)	2個
にんにく (スライス)	2片
水	800cc
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1

キャベツとくるみのペッパーサラダ

キャベツ (千切り)	340g
くるみ	40g
粗挽きブラックペッパー	小さじ1/2
塩	少々
オリーブオイル	小さじ1
りんご酢	大さじ2

作り方

- ① タレの材料をよく混ぜておく。きゅうりは千切り、ゆでたまごは半分に切る。
- ② そうめん①のタレをからませ、きゅうり、ゆでたまご、お好みのお刺身、キムチをのせる。
- ③ スープを作る。鍋にスライスしたにんにくと水を入れ、煮立ったら塩・こしょうで味付けする。トマトを加え、温まればオリーブオイルを入れてできあがり。
- ④ サラダを作る。くるみは乾煎りして細かく割り、キャベツは千切りにし、軽く塩もみして水気を絞り、残りの材料で和える。

おとな様ランチ



くらしに笑顔お届けします
大阪いずみ市民生活協同組合



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表



野菜量

V 138 g

脂肪エネルギー比率

O 26.3 %

食塩相当量

S 2.8 g

材料 (2人分)

鶏肉のレモンミルク煮

鶏肉 (ムネ) 2枚
白ワイン 大さじ1
レモン汁・レモン 各1/2個分
牛乳・ほうれん草 60cc・100g
塩・ブラックペッパー 少々
砂糖・サラダ油 各小さじ1

キャロットラペ

にんじん 50g
オリーブオイル・酢 各小さじ1
砂糖 小さじ1/4
塩・こしょう 少々
カッテージチーズ 2g

パスタトマトソース和え

ペンネ・トマトソース (市販) 30g・大さじ1

エビフライ タルタルソース

エビフライ・チャービル 2本・適量
タルタルソース (市販) 小さじ2

ブロッコリーのポタージュ

ブロッコリー・牛乳 80g・200cc
コンソメ顆粒・フライドオニオン 小さじ2・2g
塩・こしょう 少々

ベビーリーフと水菜のサラダ

ベビーリーフ・水菜 30g・10g

パセリライス

ごはん・刻みパセリ 240g・少々

作り方

- ① 鶏肉のレモンミルク煮を作る。
鶏肉は塩、ブラックペッパーで下味をつける。フライパンにサラダ油を熱し、両面をこんがりとなるまで焼く。
- ② ①に白ワインとレモン汁を加えて、蓋をして蒸し焼きにする。輪切りにしたレモンと牛乳と砂糖を加え、5分ほど煮込み、3cm幅に切ったほうれん草を加えて、さっと火を通す。
- ③ キャロットラペを作る。にんじんをピーラーで削ぎ、オリーブオイル・酢、砂糖、塩・こしょうで和える。カッテージチーズをトッピングする。器にタルタルソースを入れ、エビフライを立てて盛り付けチャービルを飾る。パスタは茹でて、トマトソースで和える。
- ④ ブロッコリーのポタージュを作る。ブロッコリーは小房に分け、茹でる。フードプロセッサーに入れ、牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜる。小鍋に入れ、コンソメ顆粒、塩・こしょうで味付けする。器に盛り、フライドオニオンをトッピングする。ベビーリーフと水菜は食べやすい大きさにして盛り付ける。ごはんには刻みパセリを混ぜる。

ポトフで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



材料（1人分）

ポトフ	
鶏もも肉	100g
じゃがいも	1/2個
にんじん	小1/4本
たまねぎ	1/2個
ベーコン	1/2枚
キャベツ	1/8個
固形コンソメ	1/2個
水	150ml
きのこのマリネ	
しめじ	1パック
酢	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
黒こしょうやガーリック	少々
ご飯	170g

作り方

- ① ジャがいもは皮をむき半分に切る。にんじんは大きめの乱切り。たまねぎはくし型切。キャベツは芯のついたまますし型に切る。
 - ② 鶏肉は大きめに切る。ベーコンは2cm長さに切る。
 - ③ 鍋に分量の水、コンソメ、①と②を入れて蓋をして火にかける。
 - ④ 煮立ったら弱火で20分位煮込む。じゃがいもが煮崩れないように注意する。
-
- ① しめじは石づきを取り、ほぐす。
 - ② 耐熱ボウルに調味料を合わせ、しめじを加える。
 - ③ ②にラップをふんわりかけて、電子レンジ（600w）で約2分加熱する。
 - ④ そのまま冷まし、盛りつける。

栄養成分表



野菜量

V 300 g

脂肪エネルギー比率

O 29.2 %

食塩相当量

S 2.2 g

野菜たっぷり!
卵チャンプルー定食



ひらかた地域活動栄養士会
栄養アドバイザー「萌」



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表 (1食あたり)



野菜量 **V** 170 g
脂肪エネルギー比率 **O** 25.7 %
食塩相当量 **S** 2.4 g

材料 (2人分)		作り方
菜めし		
ごはん	340 g	① かぶの葉はゆでて細かく切り、水けをしぼる。 ② ごはんに①のかぶの葉とすりごまを入れ混ぜる。
かぶの葉	20 g	
すりごま	小さじ1/2	
卵チャンプルー		
卵	2個	① 豚肉とキャベツは一口大に切る。 たまねぎは縦5mm幅に切り、パプリカはヘタと種を取り、縦5mm幅に切る。 ② 卵は溶きほぐす。 ③ 熱したフライパンに油を入れ、②の卵を入れ大きく混ぜながら半熟炒り卵を作り、いったん取り出す。 ④ ③のフライパンに油を加えて熱し、豚肉を炒め火が通ったら①のたまねぎを加えて炒める。たまねぎがしんなりしたら、キャベツとパプリカを加えてさらに炒める。 ⑤ 全体に火が通ったら③の炒り卵を加え、塩・こしょう・しょうゆで味をととのえる。 ① ベーコンは1cm幅に切る。かぶは1.5cmの角切り。 じゃがいもとにんじんは5mm幅のいちよう切り。 ② パセリはみじん切り。 ③ 鍋にバターと①を入れ火にかけて炒める。油が回ったら火を止め、薄力粉をふり入れ混ぜる。 弱火で粉っぽさがなくなるまで炒める。 ④ ③に分量の水を少しずつ入れ、木べらでだまにならないように混ぜる。固形コンソメを入れ、時々混ぜながらにんじんが柔らかくなるまで煮る。 ⑤ あさり水煮缶 (あれば缶汁も) ・牛乳・粉チーズ・こしょうを入れ、ひと煮立ちさせる。 ⑥ 器に入れ、②のパセリを散らす。
油	小さじ1/2	
豚肉	40 g	
キャベツ	100 g	
たまねぎ	80 g	
パプリカ (赤)	20 g	
油	小さじ1/2	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1/2	
クラムチャウダー		
あさり水煮缶	30 g	
ベーコン	10 g	
かぶ	80 g	
じゃがいも	60 g	
にんじん	40 g	
固形コンソメ	1/2個	
バター	6 g	
薄力粉	大さじ1	
水	130ml	
牛乳	130ml	
粉チーズ	大さじ1/2	
こしょう	少々	
パセリ	少々	