

もずやん おすすめ！V.O.S.メニューレシピ お肉メニュー

- 1 包まない水餃子スープ レンコンのごま和え
- 2 サムゲタン風スープ 夏野菜のさっぱりナムル
- 3 茹で豚 大根の豆乳ポタージュスープ
- 4 なすの豚肉巻
- 5 豚肉とピーマンのピリ辛炒め&
ブロッコリーとかぼちゃのサラダ
- 6 肉みそキャバツの卵とじ丼&丸鶏ナムル
- 7 青椒肉絲丼&小松菜のすいとん風
- 8 鶏肉のBBQソースグリル&焼き野菜
- 9 プルコギ&ブロッコリーのナムル
- 10 泉州鍋でV.O.S.メニュー
- 11 泉州鍋でV.O.S.メニュー Ver.2
- 12 タンドリーチキン弁当でV.O.S.メニュー
- 13 ひき肉の落とし焼弁当でV.O.S.メニュー
- 14 ヘルシーワンプレートでV.O.S.メニュー
- 15 野菜たっぷりボリュームあんかけ焼きそば
- 16 カラッとサクサク！豚肉のひらり揚げ
- 17 中学生の好きなカレーでV.O.S.メニュー
- 18 豚肉とキノコのニンニク炒めでV.O.S.メニュー
- 19 鶏肉の山かけホイル蒸しでV.O.S.メニュー
- 20 彩とり鶏でV.O.S.メニュー
- 21 山椒風味の野菜たっぷりカレー&
ツナとブロッコリーのスープ
- 22 簡単中華風メニュー～電子レンジを使って～
- 23 しっかり食べよう！いきいきランチ
- 24 木犀肉(ムウシイロウ)弁当



V.O.S.de冬スープ!!

包まない水餃子スープ レンコンのごま和え

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 170 g

脂肪エネルギー比率

O 27.8 %

食塩相当量

S 2.1 g

材料 (2人分)

ご飯	300g
包まない水餃子スープ	
豚肉 (ロース) (一口大に切る)	100g
ぎょうざの皮	8枚
[A]	
キャベツ (一口大にちぎる)	1枚
にら (ざく切り)	1/2束
にんじん (短冊切り)	1/4本
生しいたけ (石づきをとり、 5mm幅に切る)	2個
おろししょうが (チューブ)	2cm
鶏ガラスープの素 (顆粒)	小さじ2
水	2カップ
たかのつめ (輪切り)	0.5g
ごま油	小さじ1
塩	0.1g

レンコンのごま和え

レンコン	小1節
すりごま	大さじ3
酒	大さじ1
塩	0.5g
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① 鍋にごま油をひき、たかのつめを入れて熱する。豚肉を入れ、中火で焼き目がつくまで焼く。
- ② ①にAの具材を入れ、野菜に火が通るまで加熱する。
- ③ ②にぎょうざの皮を入れ、透き通るまで加熱する。
- ④ 塩で味を整え、器に盛り付ける。

- ① レンコンは皮を剥き、2-3cm厚さの輪切りにする。
- ② 耐熱ボウルにレンコン、酒、塩、酢、しょうゆを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ラップをふんわりかけ、電子レンジで600W5分間加熱する。
- ④ すりごまを加え、よく和えてから、器に盛り付ける。

一覧へ
戻る

V.O.S.de夏スープ!!

サムゲタン風スープ

夏野菜のさっぱりナムル

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 176 g

脂肪エネルギー比率

O 27.9 %

食塩相当量

S 2.7 g

材料 (2人分)

ご飯	300g
サムゲタン風スープ	
[A]	
手羽元 (骨付き)	6本
長ねぎ (1.5cm幅の斜め切り)	1/2本
しょうがチューブ	大さじ1
にんにくチューブ	小さじ2
水	1000ml
[B]	
もち米	1/4合
酒	大さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ2
塩	少々
ごま油	小さじ1
こしょう	少々
小ねぎ	適量

夏野菜のさっぱりナムル

ミニトマト (半切り)	5-6個
きゅうり (輪切り)	1本
もやし	1/2袋
[C]	
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
いりごま	大さじ1

作り方

- ① 鍋にAを入れ、中火で煮立て、アクをすくう。
- ② ①にBを加え、蓋をして弱火で40分ほど加熱する。
- ③ ごま油とこしょうで味を整え、小ねぎを散らす。

- ① もやしは電子レンジで2分加熱する。ザルにとり、水気を切る。
- ② ①にトマトときゅうり、Cを加えてさっと混ぜる。
- ③ 器に盛り付けて完成。冷蔵庫でしばらく置くと、味がなじんでさらにおいしくなります。

一覧へ
戻る

V.O.S.deスープ !!

茹で豚

大根の豆乳ポタージュスープ

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 225 g

脂肪エネルギー比率

O 24.0 %

食塩相当量

S 2.1 g

材料 (2人分)		作り方
おにぎり		
ご飯	300g	
塩	0.2g	
茹で豚		
豚ひれ肉 (ブロック)	200g	① 豚肉は竹串をさして穴をあけておく。 (30か所程度)
玉ねぎ (皮を剥く)	1/2個	② 豚肉、玉ねぎ、長ねぎを塊のまま鍋に入れ、材料 がかぶるくらいの料理酒と水を加える。
長ねぎ (緑の部分)	1本分	③ 中火から強火で15分ほど茹でる。肉に火が通ったら 火を止め、蓋をして40分ほど置く。
料理酒・水	適量	④ 器に5mm程度の厚さに切った豚肉を盛り付け、こしょう をふる。
(1:1から1:2の割合)		
こしょう	少々	
焼き野菜		
お好みの野菜	200g	
(かんぼちゃ・れんこん・ ブロッコリー・ミニトマト・ リーフレタス)		
焼き油	10g	
フレンチドレッシング	20g	
大根の 豆乳ポタージュスープ		
大根 (皮を剥き1cm厚の いちょう切り)	150g	① 鍋に中火でバターを溶かし、茹で豚の玉ねぎを加えて 軽く炒め、大根を加えてさらに炒める。
茹で豚の玉ねぎ	1/2個分	② 大根がしんなりしたら茹で豚の茹で汁とコンソメを加え、 蓋をして弱火で20分煮る。
バター	5g	③ ②をミキサーで攪拌し、鍋に戻す。豆乳を加えて混ぜ、 こしょうで味を整え、温める。
茹で豚の茹で汁	150g	④ 器に盛り、ゆずとパセリを浮かべる。
顆粒コンソメ	小さじ1	
無調整豆乳	200g	
こしょう	少々	
ゆず・パセリ (細かく刻む)	少々	

一覧へ
戻る

V.O.S.de麺 !!

なすの豚肉巻



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 215 g

脂肪エネルギー比率

O 27.0 %

食塩相当量

S 2.8 g

材料 (1人分)		作り方
そうめん		
そうめん	2束	
めんつゆ (ストレート)	50ml	
ねぎ	1g	
しょうがチューブ	2cm	
なすの豚肉巻		
豚ばら薄切り肉	4枚	① なすはへたを落とし、縦に4等分に切り、こしょうで下味を付ける。
なす	1本	② ①に豚肉を1枚ずつ巻く。
ぶなしめじ	50g	③ ②とぶなしめじを耐熱容器に並べ、酒、ポン酢、こしょうをふりかける。
酒	大さじ1	④ ③にラップをし、電子レンジに入れ、500wで8分加熱する。
ポン酢	大さじ1/2	⑤ 付け合わせとともに、皿に盛り付ける。
こしょう	適量	
付け合わせ		
きゅうりの千切り	1/2本	
ミニトマト	1個	



豚肉とピーマンのピリ辛炒め
& ブロccoliと
かぼちゃのサラダ

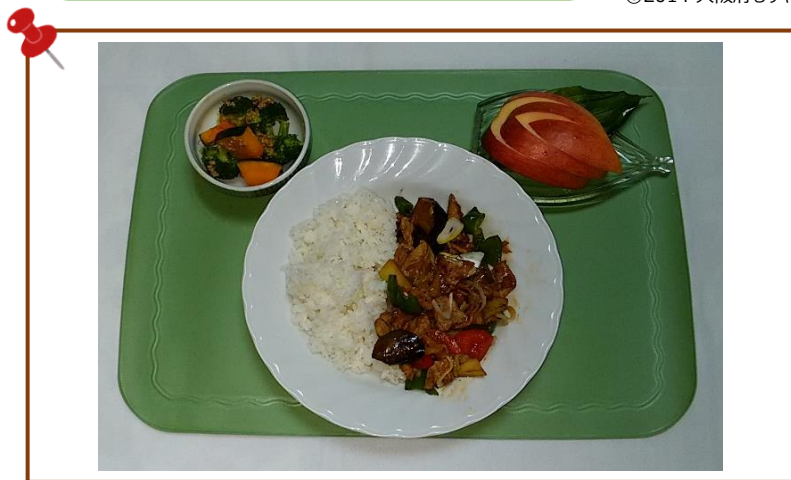


おいしく たのしく
健康づくり

大阪府食生活改善連絡協議会



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表



野菜量

V 155 g

脂肪エネルギー比率

O 29.4 %

食塩相当量

S 1.7 g

材料 (4人分)

作り方

豚肉とピーマンのピリ辛炒め

豚うす切り肉	240g
[A]	
ごま油・豆板醤	各小さじ1
酒	小さじ2
パプリカ(赤)・ピーマン	各80g
なす	100g
白ネギ・セロリ	各40g
油	大さじ1
[B]	
しょうゆ	大さじ2
酢・砂糖	各大さじ1
中華スープの素	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1
ごま油	小さじ1/2

ブロccoliと
かぼちゃのサラダ

ブロccoli	160g
かぼちゃ	120g
[C]	
マヨネーズ・酢	各小さじ2
サラダ油・白すりごま	各小さじ2

りんご 100g

ご飯 100g

- ① 豚肉は2-3cmに切ってAで下味をつける。
- ② 赤パプリカ、ピーマン、なす、セロリは乱切り、白ネギは斜めに細切りしておく。
- ③ フライパンで①を炒め、火が通ったら皿に取り出す。
- ④ フライパンに油を熱して、白ネギ以外の野菜を炒め、火が通ったら豚肉と白ネギを加えてさらに炒め、Bを加えてからめ、仕上げにごま油をたらす。

- ① ブロccoliは小房に切り、かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ② かぼちゃ、ブロccoliをそれぞれラップで包み、電子レンジでやわらかく加熱する。
- ③ 器に②を盛り付け、Cを混ぜ合わせてかける。



肉みそキャベツの卵とじ丼
& 丸鶏ナムル

Eat Well, Live Well.



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表



野菜量

V 168 g

脂肪エネルギー比率

O 28.2 %

食塩相当量

S 2.3 g

材料 (4人分)

肉みそキャベツの卵とじ丼

豚ひき肉	200g
キャベツ	1/4個
小ねぎ	1/2束
「Cook Do® きょうの大皿®」肉みそキャベツ用	1箱
溶き卵	4個分
ご飯	1080 g
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ2

丸鶏ナムル

もやし	1袋
にんじん	4cm
きゅうり	1/3本
A「丸鶏がらスープ」	大さじ1
A「AJINOMOTO ごま油」	小さじ1

作り方

- ① キャベツは小さめのひと口大に切る。小ねぎは4cm長さに切る。
 - ② フライパンに油大さじ1を熱し、①のキャベツ半量を入れて強火で炒め、皿にとる。残り半量も同様に炒め、皿にとる。
 - ③ フライパンを熱し、ひき肉を入れて中火でほぐすように炒める。火が通ったら、いったん火を止め「Cook Do®きょうの大皿®」を加えて、再び火にかけ、よく混ぜ合わせる。
 - ④ ②のキャベツを戻し入れ、①の小ねぎを加えて炒め合わせる。溶き卵を全体に回し入れ、フタをして半熟状になったら、火を止める。
 - ⑤ 丼にご飯をよそい、④をかける。
- ① にんじん、きゅうりは細切りにする。
 - ② 耐熱ボウルにもやし、①のにんじんを入れ、ラップをかけて電子レンジ (600w) で3分加熱する。
 - ③ 粗熱が取れたら、①のきゅうり、Aを加えてあえる。



一覧へ
戻る

青椒肉絲丼
& 小松菜のすいとん風



Eat Well, Live Well.



AJINOMOTO.



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表



野菜量

V 184 g

脂肪エネルギー比率

O 26.7 %

食塩相当量

S 2.9 g

材料 (3人分)

青椒肉絲丼

豚薄切り肉	150g
片栗粉	大さじ1
ピーマン	3個
赤ピーマン	3個
ゆでたけのこ	150g
「Cook Do®」	1箱
青椒肉絲用3-4人前	
卵	3個
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ2・1/3
ご飯	3杯

小松菜のすいとん風

小松菜	1/2束
にんじん	3cm
白ねぎ	1本
おつゆ麩	12個
A 水	3カップ
A「ほんだし®」	小さじ2
しょうゆ	小さじ3/4



作り方

- ① 豚肉は細切りにし、片栗粉をまぶす。ピーマンはタテに細切りにする。たけのこは細切りにする。
 - ② フライパンに油大さじ1を熱し、①のピーマン・たけのこを入れてサッと炒め、皿にとる。
 - ③ フライパンに油大さじ1を熱し、弱火で①の豚肉を入れて焦がさないように炒める。肉に火が通ったら、いったん火を止める。
 - ④ 「Cook Do®」を加え、再び中火にかけて肉にからめるように炒め、②のピーマン・たけのこを戻し入れて炒め合わせ、青椒肉絲を作る。
 - ⑤ 別のフライパンに油大さじ1/3を熱し、卵を1個ずつ割り入れて目玉焼きを作る。
 - ⑥ 器にご飯をよそい、④の青椒肉絲を森、⑤の目玉焼きをのせる。
- ① 小松菜は長さを6等分に切る。にんじんは短冊切りにし、ねぎは斜め薄切りにする。
 - ② 鍋にA、①の野菜を入れて煮る。野菜がやわらかくなったら麩を加え、しょうゆで味を調える。



鶏肉のBBQソースグリル&焼き野菜

SHARP  **COCORO KITCHEN**
Be Original. ヘルシオ使用メニュー



©2014 大阪府もずやん



材料 (4人分)

鶏もも肉	2枚
塩・こしょう	少々
[A]	
焼肉のたれ	大さじ4
ケチャップ	大さじ2
片栗粉	小さじ1
にんじん	200g
ズッキーニ	100g
かぼちゃ	150g
パプリカ (赤)	1/2個
オリーブオイル	小さじ2

作り方

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 鶏肉は、身の厚いところを切り開き(厚みは1.5cm以下) 塩こしょうをする。
- ③ [A]をビニール袋に入れて混ぜ合わせ、②を入れてたれを鶏肉にまぶしつける。
- ④ ビニール袋に1cm厚さの輪切りにしたにんじんとズッキーニを入れ、オリーブオイルを加えて表面にオイルをかませる。かぼちゃは1cm厚さに切り、パプリカは6等分位に縦に切る。
- ⑤ 角皿に調理網をのせ、肉は皮目を上に中央寄りにのせ、野菜は肉の両端にのせる。



※写真の鶏肉は「つけ置き冷凍」したものです。
※写真の付属品は、実際のものとは異なります。

- ⑥ ⑤を上段に入れる。
まかせて調理 網焼き・揚げる→スタート

栄養成分表



野菜量

V 124 g

脂肪エネルギー比率

O 30.0 %

食塩相当量

S 1.7 g

※ごはん(150g)と一緒に食べた場合の数値です。

一覧へ
戻る

ブルコギ&ブロッコリーのナムル



SHARP  **COCORO KITCHEN**
Be Original. ヘルシオ使用メニュー



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表



野菜量

V 207 g

脂肪エネルギー比率

O 24.1 %

食塩相当量

S 1.6 g

※ごはん（150g）を一緒に食べた場合の数値です。

材料（4人分）

牛薄切り肉	240 g
エリンギ	2パック
玉ねぎ	1個
にら	100g
白ねぎ	1本
[A]	
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
砂糖・おろしにんにく	各小さじ2
しょうがのしぼり汁	小さじ1
ブロッコリー	160g
パプリカ（赤）	1/2個
ゆで大豆	100 g
もやし	100g
[B]	
白ねぎ（みじん切り）	大さじ2
しょうゆ・砂糖・すりごま	各小さじ2
ごま油・塩・一味とうがらし	
白ごま・糸とうがらし	各適量

作り方

- ① 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
- ② 牛肉は、2-3cm幅に切り、ビニール袋に[A]とともに加えて調味料をもみこみ約10分漬けこむ。
- ③ 玉ねぎは薄切りに、にらは4cm長さに切る。エリンギは縦半分に切って薄切り、白ねぎは斜め薄切りにする。
- ④ 底の平らな耐熱容器に③を入れて混ぜ、②を野菜が隠れるよう容器全体に広げ角皿の中央に置く。
- ⑤ ブロッコリーは小房に分け、パプリカは細切りにして、ゆで大豆、もやしとともに2つに分け、アルミホイルでそれぞれ包み、耐熱容器の両端に置く。



※加熱前イメージ。野菜のホイルは加熱するときは包みます。

- ⑥ 角皿を上段に入れる。まかせて調理 焼く→スタート→弱め（※30秒以内に押す）
- ⑦ 加熱後、ホイルで包んだ野菜は[B]とあえる。ブルコギは盛り付け後、白ごまと糸とうがらしをふる。

一覧へ
戻る

泉州鍋でV.O.S.メニュー



レシピ情報提供：妙島知行
(野菜ソムリエコミュニティおおさか
野菜ソムリエプロ)

大阪府泉佐野保健所



©2014 大阪府もずやん



材料 (1人分)

松波キャベツと 豚肉の担々鍋 松波キャベツ	約3枚 (100g)
豚ミンチ肉	50g
もやし	50g
刻みネギ	お好みの量
豆板醤	小さじ2
水	200ml
[A]	
白練りごま	大さじ1・2/3
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
すりおろししょうが	小さじ1/2
すりおろしにんにく	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
ご飯	200g

作り方

- ① キャベツはお好みの大きさにざく切りにする。
- ② 土鍋に豚ミンチと豆板醤を加えてよく混ぜる。
- ③ ②に水を入れ、弱火にかけながらアクを取る。
- ④ 豚ミンチに火が通ったら、Aを加える。
- ⑤ キャベツ、もやしの順に土鍋に入れ、加熱する。
- ⑥ 野菜に火が通れば、刻みネギをお好みの量ちらす。

栄養成分表

	野菜量	V 150 g
	脂肪エネルギー比率	O 23.8 %
	食塩相当量	S 3.0 g

※豆板醤を小さじ1/2使用し、汁を残した場合の数値です。



泉州鍋でV.O.S.メニュー Ver.2

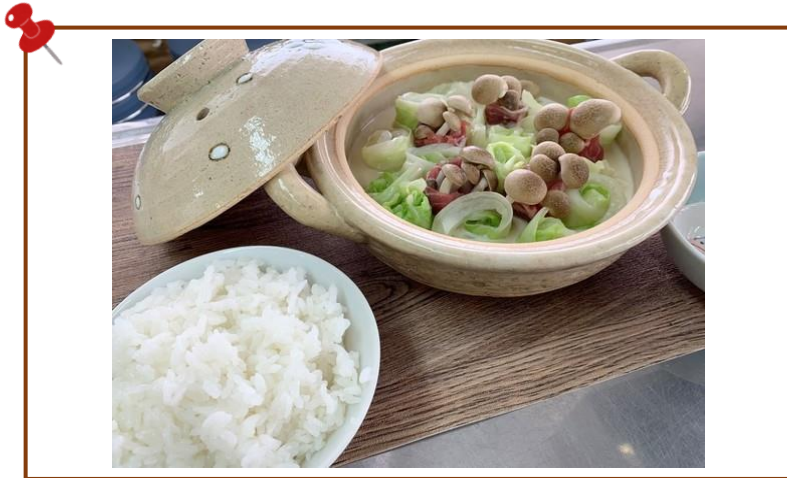


大阪府泉佐野保健所

レシピ情報提供：山川 典子
(野菜ソムリエコミュニティおおさか
野菜ソムリエプロ)



©2014 大阪府もずやん



材料 (1人分)

泉州キャベツの豆乳花鍋	
泉州キャベツ	5枚 (165g)
豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	5枚
しめじ	1/4パック
[A]合わせ出汁	
豆乳	250ml
出汁醤油	小さじ2/3-1
合わせ味噌	小さじ2/3-1
白ワイン (煮切ったもの)	小さじ2/3-1
ご飯	200g

作り方

- ① キャベツの葉をはずし、縦半分に切り、電子レンジで3分加熱する。
- ② キャベツを更に縦半分に折り、くるくと巻く。
- ③ 豚肉でしめじをくるくと巻く。
- ④ 巻いたキャベツとしめじの豚肉巻きを鍋に並べる。
- ⑤ [A]合わせ出汁を鍋に入れて、具材を煮込む。

栄養成分表



野菜量

V 210 g

脂肪エネルギー比率

O 24.9 %

食塩相当量

S 1.0 g

一覧へ
戻る

タンドリーチキン弁当でV.O.S.メニュー



泉大津・高石フリー活動栄養士会



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表 (1食あたり)



661
キロカロリー

野菜量 **V** 344 g
 脂肪エネルギー比率 **O** 28.0 %
 食塩相当量 **S** 3.0 g

材料 (2人分)		作り方
ご飯	300g	
タンドリーチキン		
鶏もも肉	140g	① 鶏肉は斜め削ぎ切りにし、Aを混ぜ合わせた中に入れる。よくもみ、半日ほど漬け込む。 ② トマトは輪切りに、れんごんは半月切りにする。 ③ オクラはガクを取り除きゆでる。 ④ フライパンにサラダ油をひき、中火で①、れんごんを両面焼く。弱火でふたをして4分ほど蒸し焼きにする。 ⑤ 皿に鶏肉、れんごんを盛り、サラダ菜、トマト、オクラを添える。
ヨーグルト	大さじ1	
おろしたまねぎ	大さじ1	
にんにく	小さじ1/2	
カレー粉	小さじ1/2	
ケチャップ	大さじ1/2	
塩・こしょう	各少々	
しょうゆ	小さじ1/4	
サラダ油	小さじ1	
サラダ菜	2枚	
トマト	1/2個	
れんごん	60g	
オクラ	2本	
ラタトゥイユ		① Bの野菜は全て一口大に切る。 ② にんにくはみじん切りにする。 ③ 鍋にオリーブ油を熱しにんにくを炒める。香りが立ったら①の野菜、トマト水煮缶を加え弱火でじっくりと炒める。 ④ 固形コンソメ、白ワインを加えふたをして15～20分蒸し煮にする。塩・こしょうで味を調える。
なす	2/3本	
たまねぎ	1/3個	
ズッキーニ	1/3本	
黄パプリカ	1/3個	
トマト水煮缶	100g	
にんにく	1/3片	
オリーブ油	小さじ1	
白ワイン	小さじ2	
固形コンソメ	1/3個	
塩・こしょう	各少々	
三味の田楽		① 【田楽味噌を作る】 鍋にCの材料を入れて混ぜ、弱火にかけて練る。表面につやが出たら火からおろす。 ② さともは、皮のままゆでて皮をむく。生しいたけは軸を除く。 ③ 板こんにやくは、一口大に切り下ゆでする。 ④ さとも、しいたけ、こんにやくを竹串に刺し、田楽味噌を塗りオーブントースターで焼く。 ⑤ 焦げ目がついたら取り出し、ごまをかける。
さとも	小2個	
生しいたけ	小2個	
板こんにやく	50g	
【田楽味噌】(作りやすい分量)		
赤みそ	100g	
さとう	大さじ3	
みりん	大さじ2	
酒	50ml	
卵黄	1個	
いりごま	少々	
竹串		
冬瓜のカニかまあんかけ		① 冬瓜は、皮をむき一口大に切り、耐熱皿に並べてふんわりラップをし、電子レンジで2分加熱する。 ② 鍋にD、①を入れやわらかくなるまで5分ほど煮る。 ③ ほぐしたカニ風味かまぼこを加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
冬瓜	60g	
カニ風味かまぼこ	1本	
だし汁	大さじ4	
淡口しょうゆ	小さじ2/3	
みりん	小さじ2	
片栗粉	小さじ2/3	
水	大さじ1/2	
青梗菜のうまうまナムル		① 青梗菜はゆで、食べやすい長さに切る。 ② ボウルにEの調味料を混ぜ合わせ、①を入れ和える。
青梗菜	2/3株	
いりごま	小さじ2/3	
しょうゆ	小さじ1	
おろしにんにく	少々	
ごま油	小さじ1/3	
顆粒中華だし	小さじ1/3	

一覧へ戻る

ひき肉の落とし焼弁当でV.O.S.メニュー



泉大津・高石フリー活動栄養士会



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表 (1食あたり)

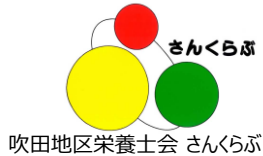


野菜量	V	299 g
脂肪エネルギー比率	O	23.0 %
食塩相当量	S	2.9 g

材料 (2人分)	作り方	
ご飯	300g	
ひき肉の落とし焼き		
豚ひき肉	100g	① にら、長ねぎはみじん切りにする。 ② 豆腐は水切りする。 ③ 長いもは皮をむきすりおろす。 ④ ししとうはフライパンで軽く焼いておく。 ⑤ ボウルに豚ひき肉、②、③、卵を入れ粘りが出るまで混ぜる。 ⑥ ⑤にAの調味料、①を入れ混ぜ合わせる。 ⑦ フライパンにごま油を熱し、⑥をカレー用スプーンですくって落とし入れて焼く。ふたをして両面色よく蒸し焼きにする。 ⑧ Bの調味料を混ぜ合わせる。 ⑨ 皿にフリルレタス、⑦、④を盛り付け、青じそに大根おろしをのせ添える。⑧のたれをかける。
にら	20g	
長ねぎ	20g	
豆腐	40g	
長いも	12g	
卵	1/4個	
ししとう	4本	
オスターソース	小さじ1/3	
しょうゆ	小さじ1/3	
片栗粉	大さじ1/2	
塩・こしょう	少々	① Cの調味料と水150mlを鍋に入れ一煮立ちさせ冷ます。 ② かぼちゃは種とわたを取り横半分に切り、8mm程度の薄切りにする。 ③ パプリカ、ピーマンはへたと種を取り、一口大に切る。 ④ ズッキーニは3等分し、縦4つに切る。 ⑤ なすはへたを落とし横半分に切り、縦4つに切る。 ⑥ 青じそは千切りに、みょうがは縦半分に切り千切りにする。 ⑦ ②～⑤の野菜をフライパン又はグリルで焼き、熱いうちに①の漬け汁に漬け込む。 ⑧ ⑦を皿に盛り、⑥を散らす。
ごま油	小さじ1/2	
ポン酢	大さじ1・1/3	
ゆずこしょう	少々	
フリルレタス	4枚	① ミントマトは横半分に切る。へたはくり抜く。 ② 白ねぎは白髪ねぎにし水にさらす。 ③ ツナはほぐし、えのきだけ、しょうがはみじん切りにする。 ④ ③を鍋に入れ弱火で炒める。調味料Dを加え更に炒め水分を飛ばす。 ⑤ トマトをフライパンで両面軽く焼く。 ⑥ トマトに④を小さじ1のせ、水気を切った白髪ねぎを添える。
大根(すりおろし)	20g	
青じそ	2枚	
夏野菜の焼浸し		
かぼちゃ	80g	① ゴーヤは縦半分に切り種をスプーンで取り出し薄切りにする。 ② 塩小さじ1 (分量外) で塩もみし10分程置く。軽く茹でし水気を切る。 ③ 油あげはフライパンで色よく焼き5mm幅に切る。 ④ ボウルに調味料Eを合わせ、②、③を和える。
赤・黄パプリカ	各60g	
ピーマン	30g	
ズッキーニ	80g	
なす	70g	① 水なすは皮をむき縦半分に切り、7～8mm幅に切る。 ※皮は取っておく。 ② 鍋に①、なすの皮、Fの調味料を入れ火にかける。沸騰したら弱火にし、落としふたをして10分程煮る。 ③ バットに移し冷ます。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
青じそ	1枚	
みょうが	1/2個	
固形コンソメ	1個	
しょうゆ	大さじ2	① ミントマト(大きめ)
さとう	大さじ1・1/2	
みりん	大さじ1	
トマトのファルシー		
ミントマト(大きめ)	1個	① ツナ水煮缶
白ねぎ	少々	
<ツナそぼろ> (作りやすい分量)	小1缶(70g)	
ツナ水煮缶	小1缶(70g)	
えのきだけ	70g	① ゴーヤ
しょうが	10g	
デンメシジャン	大さじ1	
さとう	大さじ1	
酒	大さじ1	① ゴーヤ
ゴーヤのサラダ		
ゴーヤ	40g	
油あげ	1/9枚	
マヨネーズ	小さじ2	① ゴーヤ
しょうゆ	小さじ1/2	
すりごま	小さじ1・1/3	
水なすのコンポート		
水なす	1/2個	① 水なすは皮をむき縦半分に切り、7～8mm幅に切る。 ※皮は取っておく。 ② 鍋に①、なすの皮、Fの調味料を入れ火にかける。沸騰したら弱火にし、落としふたをして10分程煮る。 ③ バットに移し冷ます。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
さとう	大さじ1・1/2	
レモン汁	小さじ1強	
水	50ml	

一覧へ戻る

ヘルシーワンプレートでV.O.S.メニュー



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表 (1食あたり)



野菜量

V 207 g

脂肪エネルギー比率

O 23.8 %

食塩相当量

S 2.0 g

材料 (2人分)

バターライス	
ごはん	300g
バター	8g
ドライパセリ	小さじ1/2
チキンミートローフ	
鶏ももミンチ	120g
酒	小さじ2
塩・コショウ	少々
玉ねぎ	10g
ロースハム	20g
ミックスベジタブル	40g
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
チューブ入り生姜	2cm
添え野菜	
かぼちゃ	4切れ(80g)
ブロッコリー	小房6個(60g)
トマトスープ	
切り干し大根	10g
キャベツ	40g
セロリ	40g
ツナ水煮缶	小1/2缶(40g)
無塩トマトジュース	小1/2缶(94g)
コンソメ顆粒	少々
塩・コショウ	少々

作り方

- ① 温かいごはん、バターとドライパセリを混ぜ合わせて、器で型抜きをして大皿に盛る。
- ① 玉ねぎはみじん切りにする。ロースハムは5mm角に切る。かぼちゃは種とワタを除いて1cm厚さのくし形切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② ボウルに鶏ももミンチと酒と塩・コショウを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、玉ねぎとロースハムとミックスベジタブルを加えて更によく混ぜる。
- ③ ラップに②をのせて棒状に形づくり、しっかり包む。
- ④ 耐熱皿に③とかぼちゃとブロッコリーを並べ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ500Wで4分加熱する。チキンミートローフの粗熱がとれたら、ラップを取り3つに切る。チキンミートローフの粗熱がとれたら、ラップを取り3つに切る。
- ⑤ バターライスを盛り付けた大皿に、④を盛り付け、Aを混ぜ合わせたソースを添える。
- ① 切り干し大根はサッと洗って2cmに切る。キャベツは2cm角に切り、セロリはみじん切りにする。
- ② 鍋に水100mlを入れ、沸騰したら①とツナ水煮缶(汁ごと)と無塩トマトジュースとコンソメ顆粒を加えて中火で5～6分煮る。
- ③ 塩・コショウで味を調べてカップに入れる。

一覧へ
戻る

野菜たっぷり

ボリュームあんかけ焼きそば



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 175 g

脂肪エネルギー比率

O 29.6 %

食塩相当量

S 2.3 g

材料 (2人分)

あんかけ焼きそば	
蒸し中華麺	2玉 (340g)
ごま油	小さじ1
豚肉	100g
キャベツ	120g
にんじん	40g
生しいたけ	2枚
にら	40g
ごま油	小さじ1
中華だしの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	小さじ2
水	120ml
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
卵のサラダ	
卵	1個
オクラ	4本
きゅうり	40g
トマト	60g
マヨネーズ	小さじ2
ぼん酢しょうゆ	小さじ1
かつお節	1g

作り方

- ① 豚肉とキャベツは1口大に切る。にんじんは3cm長さの短冊切り、生しいたけは石づきをとって薄切り。
 - ② にらは3cm長さに切る。
 - ③ フライパンにごま油を入れて熱し、蒸し中華麺をほぐしながら入れて炒め、ヘラで押しつけながら焼き色をつける。両面に焼き色がついたら、皿に盛る。
 - ④ 鍋を熱してごま油を入れ、①の材料を豚肉から順に炒める。最後に②のにらを入れる。
 - ⑤ 全体に火が通ったら、Aを混ぜ合わせて入れ1~2分煮る。
 - ⑥ 片栗粉と水を混ぜ、⑥に回し入れとろみがつくまで混ぜながら加熱する。
 - ⑦ ③の麺の上から⑥をかける。
-
- ① 卵は茹で卵にし、殻をむいてボウルに入れ、フォークで粗くつぶす。
 - ② オクラは塩(分量外)もみし、熱湯でさっとゆで、ザルにあげて冷ます。3mm幅の輪切りにする。きゅうりは3mm幅の輪切り、トマトは2cmの角切り。①のボウルに入れて混ぜ、器に盛る。
 - ③ マヨネーズとぼん酢しょうゆを混ぜ合わせ、②にかけ、かつお節を天盛りにする。



カラッとサクサク！
豚肉のひらり揚げ



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	140 g
脂肪エネルギー比率	O	29.9 %
食塩相当量	S	2.6 g

材料 (2人分)

豚肉のひらり揚げ	
豚肉(生姜焼用)	2枚 (100 g)
こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
卵	20 g
パン粉	大さじ4
油	適宜
ウスターソース	大さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1
付け合せ (三色野菜のさっと和え)	
小松菜	40g
キャベツ	60g
パプリカ (赤)	20g
酢	小さじ2
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
野菜のカレースープ	
たまねぎ	60g
じゃがいも	60g
にんじん	30g
しめじ	30g
パセリ	少々
水	300ml
固形コンソメ	1/2個
カレー粉	小さじ1/2
塩	0.2 g
小松菜とじゃこの混ぜご飯	
ごはん	340g
小松菜 (葉)	40g
ちりめんじゃこ	10g
いりごま	小さじ2/3

作り方

- 豚肉は広げ、こしょうをする。薄力粉・溶き卵・パン粉の順につけて、竹串を縫うように刺す。
 - フライパンに油を鍋底から2 cm位入れて、中温 (160~170度) で揚げる。
 - 容器にウスターソースとトマトケチャップを入れ、混ぜ合わせる。
 - 小松菜は2 cm長さに切る。キャベツはざく切り。パプリカはへたと種をとり、細切りにする。
 - 鍋に湯を沸かし、小松菜・キャベツ・パプリカの順に入れて茹で、ザルにあげる。
 - ボウルにAの調味料を合わせ、⑤の野菜を軽く絞って入れて和える。
 - 皿に⑥の三色野菜のさっと和えを盛り、②の豚肉のひらり揚げと③のソースをのせる。
-
- たまねぎ・じゃがいも・にんじんは1 cm角に切る。しめじは石づきをとり2 cmの長さに切り、ほぐす。パセリはみじん切り。
 - 鍋に水とたまねぎ・じゃがいも・にんじんを入れて火にかける。沸とうしたら、しめじ・固形コンソメ・カレー粉・塩を入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
 - 器に入れ、パセリを散らす。
-
- 鍋に湯を沸かし、小松菜の葉の部分をさっとゆでる。ザルにあげて水けを絞り、細かく切る。ちりめんじゃこはザルに入れ、熱湯をかける。
 - ごはん①の小松菜・ちりめんじゃこ・いりごまを入れて、混ぜ合わせる。



中学生の好きなカレーでV.O.S.メニュー

公益社団法人 大阪学校給食会



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表 (1食あたり)



野菜量	V	161 g
脂肪エネルギー比率	O	28.6 %
食塩相当量	S	2.4 g

材料 (2人分)		作り方
冬野菜カレーライス		
豚肉	30g	① 豚肉は3cmに切る。たまねぎは薄切り、にんじん・かぶはさいの目切り。れんごんはいちょう切り、カリフラワーは1口大に切る。 ② 鍋に油を入れ豚肉とカレー粉・塩・こしょう・にんにくを炒める。 ③ たまねぎ・にんじん・れんごんを加えてさらに炒める。 ④ 分量の水を入れひと煮立ちしたらアクをとる。 ⑤ カリフラワーを入れて煮汁でカレールウを溶いて入れ、りんごピューレ・トマトチャップ・ウスターソースで味を整えて仕上げる。
たまねぎ	80g	
にんじん	30g	
かぶ	60g	
れんごん	20g	
カリフラワー	20g	
にんにく	1g	
油	1g	
りんごピューレ	10g	
トマトチャップ	小さじ2/3	
カレールウ	24g	
塩	少々	
こしょう	少々	
カレー粉	少々	
ウスターソース	少々	
水	160g	
チキンカツ		
チキンカツ	2個 (100g)	① チキンカツは油で揚げる
揚げ油		
キャベツのソテー		
ソーセージ	30g	① ソーセージは輪切りにする。 キャベツとにんじんは短冊切りにする。 ② フライパンに油を入れにんじん、ウィンナー、キャベツの順に炒める。 ③ 淡口しょうゆ・塩・こしょうで調味して仕上げる。
キャベツ	80g	
にんじん	30g	
油	少々	
淡口しょうゆ	1g	
塩	少々	
こしょう	少々	
ごはん	460g	
牛乳	400ml	



豚肉とキノコのニンニク炒めで

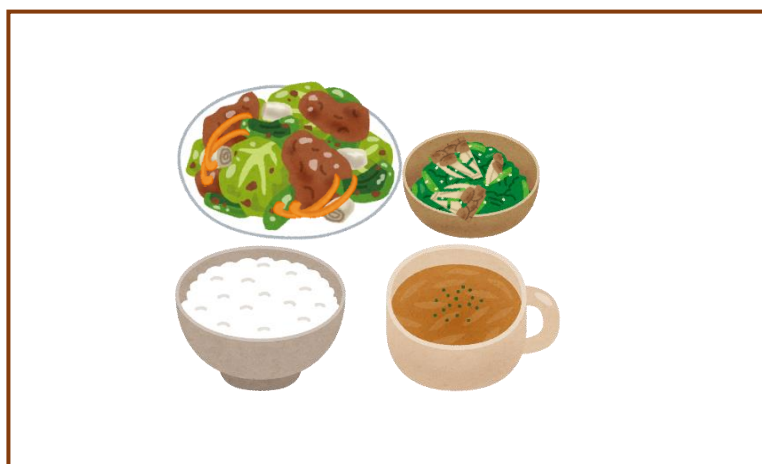
V.O.S.メニュー



松原市食生活改善推進員協議会



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表 (1食あたり)



野菜量

V 197 g

脂肪エネルギー比率

O 23.5 %

食塩相当量

S 2.2 g

材料 (2人分)

ごはん	300g
豚肉とキノコのニンニク炒め	
豚ロース	90g
エリンギ	50g
生椎茸	1枚
ピーマン	1/2個
パプリカ	5g
ニンニク	1/2片
酒	大さじ1/2
コショウ	少々
小麦粉	大さじ1/2
オリーブ油	大さじ1/2
赤唐辛子	1/2本
オイスターソース	小さじ1
酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/4

チンゲン菜としめじのナムル

チンゲン菜	100g
しめじ	20g
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
長ネギ	5g
しょうが	少々

干しいたけのほっこりスープ

干しいたけ	15g
しめじ・えのき・長ネギ	各30g
卵	1個
水	2カップ
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
ラー油	適宜

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒をからめ、コショウをふり小麦粉をまぶす。
- ② エリンギと椎茸は食べやすい大きさに切り、ピーマン、パプリカは1センチ幅に、ニンニクは薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、香りがたったら豚肉を入れる。豚肉に火が通ったら一度取り出す。
- ④ フライパンに唐辛子・エリンギ・椎茸・ピーマン・パプリカを入れて炒め、豚肉を戻しAを全体にからめる。

- ① チンゲン菜は1枚ずつにして洗い、茹でて水にとり、水気を切る。
- ② ①を4cmの長さに切る。軸は2～3つに切る。
- ③ しめじは石附を取り小房に分け、茹でる。
- ④ 長ネギ、しょうがはみじん切りにし、しょうゆ、ごま油をあわせ水気を切った②と③を和える。

- ① 鍋に干しいたけと水を入れて戻す。
- ② しめじは石附を切り小房に分け、えのきはざく切り、長ネギは斜め薄切りにする。①から干しいたけを取り出して薄切りにする。
- ③ ①の鍋に②を入れて弱火にかけて蓋をし、5分程煮る。
- ④ ③にしょうゆと水溶き片栗粉を加える。溶いた卵を加える。
- ⑤ ふつふつとしたら火を止めてラー油を回し入れる。

一覧へ
戻る

鶏肉の山かけホイル蒸しで
V.O.S.メニュー



豊能町食生活改善推進員協議会



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表 (1食あたり)



野菜量

V 195 g

脂肪エネルギー比率

O 9.8 %

食塩相当量

S 2.6 g

材料 (2人分)

ごはん 300g
鶏肉の山かけホイル蒸し
鶏もも肉 (皮なし) 140g
山芋 100g (中5cm)
玉ねぎ 50g (1/4個)
アスパラガス 1本
パプリカ 35g (1/8個)
しめじ 30g (1/3袋)
しょうゆ 大さじ1弱
酢 小さじ1/2
だし汁 小さじ2/3
塩、こしょう 少々

カラフルナムル

干しひじき 5g
もやし 50g
人参 20g
小松菜 120g
砂糖・酢・しょうゆ 各大さじ1/2
いりごま 小さじ1/2
しょうが 5g
ごま油 小さじ1/2

キャロットスープ

人参 50g
コーン (冷凍) 40g
鶏がらスープの素 小さじ1/2
水 1カップ
牛乳 1/2カップ
スキムミルク 大さじ1/2

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをふる。
- ② 山芋は皮をむいてすりおろす。
- ③ 玉ねぎは幅3mmのくし形に切る。アスパラガスは、はかまを除いて3cmの斜め切り、パプリカは横半分につけて細切り、しめじは石づきをとってほぐす。
- ④ アルミホイルを船形にし、玉ねぎを敷き、鶏もも肉、アスパラガス、パプリカ、しめじをのせ、山芋をかける。
- ⑤ 沸騰した蒸し器に入れて強火で15分程蒸す。
- ⑥ Aを混ぜてタレを作り⑤にかける。

- ① 干しひじきはたっぷりの水でもどす。人参は斜め輪切りにしてから、千切りにする。
- ② Aをよく混ぜてタレを作る。(しょうがはおろし汁を使い、いりごまは指先でひねって入れる。)
- ③ たっぷりの熱湯の中に①を入れ、すぐにザルにあげる。よく湯を切り、半量のタレをかけて味をなじませる。
- ④ 小松菜はゆで、冷水に放ち水気をしぼり、食べやすい大きさ(2~3cm)に切る。もやしはさっとゆで、ザルにあげる。
- ⑤ ③と④を混ぜ合わせ、残りのタレをかける。

- ① 人参は縦半分に切り、薄切りにする。
- ② 鍋に①、コーン、鶏がらスープの素、水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ②の粗熱をとり、なめらかになるまでミキサーにかけ、鍋にもどす。
- ④ ③に牛乳とスキムミルクを加え温める。

一覧へ
戻る

彩とり鶏でV.O.S.メニュー



豊能町食生活改善推進員協議会



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表 (1食あたり)



野菜量

V 289 g

脂肪エネルギー比率

O 21.0 %

食塩相当量

S 2.0 g

材料 (2人分)

炒り大豆ご飯

白米 1合
炒り大豆 20g

彩とり鶏

鶏モモ肉 200g
酒・しょうゆ 各小さじ2
片栗粉 小さじ2
卵 20g
ピーマン 60g
赤、黄パプリカ 各30g
玉ねぎ 50g
人参 30g
竹の子 60g
もやし 20g
しめじ 40g
にんにく 2g
サラダ油 小さじ2
片栗粉・水 各小さじ1

小松菜ときのこのリンゴ和え

小松菜 140g
しらたき 10g
えのきだけ 40g
しめじ 30g
りんご 10g
レモン汁 10g
うすくちしょうゆ 小さじ2/3

かきたま汁

卵 1個
ミツバ 4g
出汁 180ml
うすくちしょうゆ 小さじ1

作り方

① 白米は洗い、炊飯器の目盛りより少し多めの水に炒り大豆を加え、1時間程浸してから炊く。

- ① 鶏肉は厚みを半分に切り開き、筋切りをして酒、醤油に15分程漬け、下味をつける。
- ② しめじは石づきを取り、にんにくはみじん切り、他の野菜は全て千切りにする。
- ③ ①の鶏肉に片栗粉を軽くかけ、溶き卵をつける。
- ④ フライパンにサラダ油をいれ③の鶏肉を焼き、一口大に切り皿に取る。
- ⑤ 同じフライパンでにんにくを炒め、野菜の硬いものから順に炒める。
- ⑥ ⑤にAを入れ、一煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみを付け④にかける。

- ① 小松菜はさつとゆで、よく絞り2cm位に切る。
- ② えのきだけ、しめじは石づきを取り半分に切り、ほぐしておく。
- ③ しらたきは2cm位に切り、鍋で乾煎りし、その後②も入れてさらに手早く乾煎りし、醤油を回しかける。
- ④ りんごは皮をむいてすりおろし、レモン汁と合わせる。
- ⑤ ①③を合わせて④で和える。

- ① 出汁を煮立て、薄口しょうゆで味を調える。
- ② ①に溶き卵を回し入れる。
- ③ ②をお椀に入れ、ミツバを軽く結んで入れる。

一覧へ
戻る

山椒風味の野菜たっぷりカレー

&

ツナとブロッコリーのスープ



調理学研究室 國末 直宏



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表 (1食あたり)



野菜量

V 160 g

脂肪エネルギー比率

O 21.7 %

食塩相当量

S 2.1 g

材料 (2人分)

山椒風味の野菜たっぷりカレー

牛ミンチ	50g
玉ねぎ	50g
パプリカ (赤)	25g
パプリカ (黄)	25g
ズッキーニ	35g
茄子	25g
カットトマト	75g
オリーブオイル	小さじ1
カレー粉	小さじ1
固形コンソメ	1/2個 (2g)
塩	2g
こしょう	適量
粉山椒	少々
かぼちゃ	60g
ご飯	360g

ツナとブロッコリーのスープ

ツナ缶 (ノンオイル)	50g
ブロッコリー	30g
固形コンソメ	1/2個 (2g)
水	200cc
黒こしょう	適量

作り方

- ① 玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、茄子は1cm角に切る
(材料表はカット後重量で記載)
 - ② 鍋にオリーブオイルを入れて火にかけ、玉ねぎを炒める
 - ③ 玉ねぎに軽く火が通れば、牛ミンチを加え、塩、こしょうをして、ミンチがそぼろ状になるように炒める
 - ④ パプリカ (赤) (黄)、ズッキーニも加えて炒める
 - ⑤ カットトマトを入れて一煮立ちさせ、水気をきった茄子を加える
 - ⑥ 固形コンソメ、カレー粉を加え、全体を混ぜる
 - ⑦ 蓋をして、焦げないような火加減で5分ほど煮込む
 - ⑧ 粉山椒を全体にかけ、よく混ぜる
 - ⑨ 5mm幅に切ったかぼちゃをフライパンで焼く
 - ⑩ ご飯をドーナツライス型に入れて器に盛る
 - ⑪ 中央に⑧を入れてかぼちゃを3枚添える
-
- ① ブロッコリーは食べやすい大きさにカットする
 - ② 分量の水を沸かし、固形コンソメを溶かす
 - ③ ツナを加える (汁も一緒に入れる)
 - ④ ③に①のブロッコリーを加え適当な硬さになれば火を止める
 - ⑤ スープカップに④を注ぎ、黒こしょうを振る

一覧へ
戻る

簡単中華風メニュー
～電子レンジを使って～

大阪青山大学

調理学研究室 須谷和子



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表 (1食あたり)



野菜量	V	162	g
脂肪エネルギー比率	O	26.2	%
食塩相当量	S	2.9	g

材料 (2人分)		作り方	
レンジでつくる中華風おこわ			
もち米	120g	① もち米は洗って30分間水に浸し、ざるにあげて水気をよく切っておく。 ② 干しシイタケは、汚れをとり水で1時間つけて戻しておく。その後、軸をとって水気を絞り、5～6mm角に切る。 ③ 水煮筍は、5～6mm角に切る。焼き豚は1.5～2cm角に切る。 ④ Aの材料をあわせておく。 ⑤ 深めのフライパンにサラダ油とごま油を入れて熱し、シイタケ、筍、焼き豚を炒め、もち米を加えてさらに炒める。 ⑥ ④を加えて煮立て、中火で混ぜながら汁気がなくなるまで3分間煮る。 ⑦ 耐熱ボールに移し、ラップでふんわり覆い、電子レンジ (600W) に約4分間かける。 ⑧ 一度取り出して手早く混ぜ、再びラップをかけてさらに3分間電子レンジにかける。(ラップをはがす際、やけどに注意！)	
干しシイタケ (薄葉)	4g		
水煮筍	30g		
焼き豚	40g		
濃口しょう油	小さじ1		
紹興酒	小さじ1		
砂糖	小さじ1		
中華顆粒だし	小さじ1		
お湯	120ml		
ごま油	小さじ1/2		
サラダ油	小さじ1/2		
鶏肉ロール (レモンジンジャーソース)			
鶏もも肉 (皮なし)	1枚 (200g)	① 鶏もも肉は余分な脂肪を取りのぞいておく。フォークで穴をあけ、一部切り込みもいれておく。肉は、皮を上、縦長にしてまな板の上に置き手前から巻きつけ端からタコ糸でとめておく。 ② 耐熱皿にしょう油、酒をあわせておき、①の鶏肉をのせ全体に調味液をしみ込ませておく (10分)。途中で一度上下を返す。 ③ サラダ菜はきれいに洗い、食べやすくちぎっておく。白ネギは千切りし、水晒ししておく。 ④ ②にラップをかけて電子レンジに (600W) 3分間かける。一度取り出し、鶏肉の上下を返し、再びラップをかけて3分間電子レンジにかける。粗熱がとれるまで置いておく。 ⑤ タコ糸を外し、薄切りにする。サラダ菜をひいた皿に盛り付けレモンジンジャーソースをかけて供する。	
サラダ菜	40g		
白ネギ	10g		
レモン汁	小さじ1		
水	小さじ1		
すりおろししょうが	小さじ1		
濃口しょう油	小さじ1/3		
酒	小さじ1		
ラーパーツアイ (辣白菜)			
白菜	160g		① 白菜は、きれいに洗い芯の部分は8mm幅、葉の部分は2～3cm幅に切る。 ② にんじんは皮をむき、5cm長さの細切り、しょうがも皮をむき千切りにする。 ③ ボウルに白菜を入れ、塩をかけて全体を混ぜ、重しをして30分間置く。 ④ 甘酢の材料をあわせて火にかけ、酸味を飛ばしておく。よく冷ましておく。 ⑤ ③の白菜の水気をよく絞り、④の甘酢を回しかけ、にんじん、しょうがとA、ゴマ油をいれて混ぜる。 ⑥ 冷蔵庫に入れて味をなじませる。
にんじん	40g		
しょうが	4g		
穀物酢	大さじ3強		
砂糖	大さじ1		
花椒 (ホウガヤ)	少々		
赤唐辛子	少々		
ゴマ油	小さじ1		
塩	少々		
ねぎと豆腐のスープ			
絹ごし豆腐	120g	① 白ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。 ② 鍋にごま油を入れて①を加えて炒め、香りがでてきたら豆腐を手で崩しながら加えてさらに炒める。(焦がさないように注意する) ③ ②にお湯で溶かした中華だしと酒を加えひと煮立ちさせる。水で溶いた片栗粉を回しいれてとろみをつける。(必ず沸騰しているスープの中に水溶き片栗粉を入れる) ④ こしょうを加えて味をととのえ、器に盛り付ける。小口切りにしたねぎをのせる。	
白ネギ	20g		
にんにく	4g		
しょうが	4g		
ゴマ油	小さじ1		
中華顆粒だし	小さじ1		
お湯	300ml		
細ねぎ	6g		
片栗粉	大さじ1強		
こしょう	適宜		



しっかり食べよう！いきいきランチ

 大阪青山大学

調理学研究室 須谷和子



©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 28.3 %

食塩相当量

S 2.9 g

材料 (2人分)		作り方
ごはん	240g	
筑前煮		
鶏肉 (もも肉)	80g	① 鶏肉は一口大に切る。
しょう油 (下味用)	小さじ2/3	② にんじん、たけのこ、れんこん、ごぼうは乱切りにする。れんこんとごぼうは水にさらし、あく抜きする。
砂糖 (下味用)	小さじ1	③ こんにゃくは、一口大に手でちぎって、茹でておく。
酒 (下味用)	小さじ1	④ 干しいたけはもどして軸を取り、2つまたは4つに切る。
にんじん・たけのこ	各40g	⑤ さやいんげんは筋を取り、茹でておく。
れんこん・ごぼう		⑥ 鶏肉を油で炒め、取り出してAの調味料をかけておく。鶏肉を取り出した鍋で②～④を炒め、出し汁を加えて煮る。砂糖、酒を入れて7～8分煮る。さらに、しょう油を何回かに分けて入れ、最後のしょう油と鶏肉を汁ごと加え、煮汁がなくなるまで煮る。最後にさやいんげんを加えて混ぜ、火を止める。
こんにゃく	30g	※にんじん、ごぼう、れんこんはあらかじめ下茹でておいても良い
干しいたけ	4g	
さやいんげん	10g	
サラダ油	大さじ1	
出し汁	100ml	
砂糖	大さじ1	
酒	小さじ1	
しょう油	小さじ2・1/3	
しろ菜のおかか和え		
おおさかしろ菜	160g	① しろ菜はきれいに水洗いする。特に、根元の泥をきれい洗う。2.5～3cmの長さに切り、軸と葉を分けておく。
割りしょう油	小さじ1	② 鍋にお湯を沸かしておき、先に軸を入れ、次に葉を入れて軟らかくなるまで茹でる。ザルにとり、水をかけて粗熱をとる。手で絞れるようになったら、水気をよく絞る。
しょう油	大さじ1・1/2	③ ②をほぐして割りしょう油で和え、小鉢に小高く盛って、糸かつおを天盛りする。
出し汁	適宜	※ 13.5×15cmの流し缶をあらかじめ水で濡らしておく。
糸かつお		① 葛粉に分量の昆布水を少しずつ加え、ダマが残らないように溶いておく。
ごま豆腐	※流し缶 1缶分	② ボールに練りごまを入れ、水溶き葛粉をかき混ぜながら少しずつ加えて全体をよくすり混ぜる。裏ごしをとって鍋に入れ、調味料を加える。
練りごま	40g	③ ②を火にかけて木杓子で練る。一部分が固まりはじめたら一度火からおろして全体が均一になるまで練り混ぜる。
葛粉	50g	④ 再び火にかけ、かき混ぜながら加熱し、全体がリリ状になりツヤが出てきたらすぐに流し缶に流す。
水 (昆布のだし汁)	400ml	⑤ 流し缶の上に菜箸を渡して濡れふきんをかけ、冷水につけて冷やす。缶から抜き、6等分する。器に盛り、わさびを添える。
砂糖	小さじ2	
塩	小さじ1/2	
酒	小さじ2	
練わさび	適宜	
かきたま汁		
出し汁	200ml	① 出し汁を煮立てて調味料を入れ、片栗粉の水溶きを入れる。
薄口しょう油	小さじ1	② ①に溶き卵を糸状に流し入れ、長さ3cmに切った三つ葉を入れて火を止める。
片栗粉	小さじ1	
水	小さじ1/2	
卵	1個	
三つ葉	10g	

一覧へ戻る

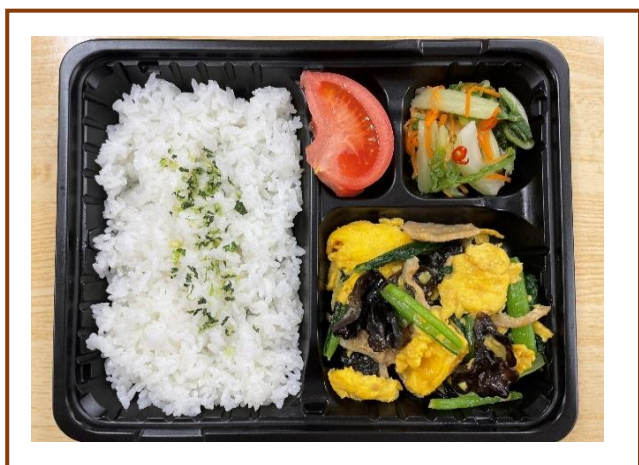
木犀肉（ムウシロウ）弁当



大手前学園



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表（1食あたり）



野菜量	V	<u>153 g</u>
脂肪エネルギー比率	O	<u>27.6 %</u>
食塩相当量	S	<u>1.9 g</u>

材料（2人分）

木犀肉（ムウシロウ）	
豚もも肉（薄切り）	84g
濃口しょうゆ	少々
酒	小さじ1/2
卵	2個（M）
油	小さじ1
きくらげ（乾燥）	7g
小松菜	56g
しょうが	少々
にんにく	少々
油	小さじ1
紹興酒	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
顆粒中華だし	小さじ1/2
砂糖	少々
オイスターソース	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/3

辣白菜（ラーバーツアイ）

白菜	120g
塩	少々
にんじん	14g
しょうが	2.8g
赤唐辛子	1/2本
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1/3
花椒	少々
ごま油	小さじ1弱

トマト	60g
ごはん	360g

作り方

- ① 豚肉は、一口大に切り、Aで下味をつける
- ② フライパンに油を熱し、溶いた卵を軽く、ふんわりと炒め、半熟状になれば皿に取り出す。
- ③ きくらげは、ぬるま湯で戻し、一口大に切る
- ④ 小松菜は、長さ3cmに切る
- ⑤ しょうが、にんにくはみじん切りにする
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑤を炒め、①を入れて炒める。
- ⑦ さらに、③④を入れて炒める。
- ⑧ Bで味付けをし、②を加え混ぜる。
- ⑨ 鍋肌からごま油を回しかける。

- ① 白菜の軸は長さ4cm・幅1cm、葉は4cm四方に切り、塩をふり、重石をして30分くらいおき、水気を絞る。
- ② 赤唐辛子は、種を除き、小口切りにする。
- ③ にんじん、しょうがは千切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせ、調味液を作る
- ⑤ 白菜に②③を加え、④で和える
- ⑥ 熱したごま油・花椒をかけて混ぜる。
- ⑦ 冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。

- ① 食べやすい大きさに切る

一覧へ
戻る