おうちで簡単！V.O.S.メニューレシピ集　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　大阪府守口保健所

**野菜たっぷりめんつゆあんかけそうめん**

材料1人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| そうめん | 100グラム |  |
| なす | 100グラム | 1本 |
| トマト | 100グラム | 1/2個 |
| 豚ミンチ | 100グラム |  |
| ごま油 | 4グラム | 小さじ１ |
| しょうが（おろし） | 5グラム |  |
| めんつゆ | 50グラム |  |
| 水 | 50グラム |  |
| 片栗粉 | 3グラム | 小さじ１ |
| ねぎ | 5グラム | お好み |

作り方

１.なすを洗い、へたを切り、1.5cm幅のサイコロ状に切る。

２.トマトを洗い、へたを取り除く。１と同じ手順で切る。

３.めんつゆ、水、片栗粉を混ぜ合わせる。

４.沸騰したお湯にそうめんを入れて茹で、茹で上がったら流水で洗い、水をしっかり

　　切る。（茹で時間は袋の表示の通り）

５.熱したフライパンにごま油をひき、豚ミンチを軽く炒める。ある程度火が通ったら

　　しょうがを入れ、炒める。

６.豚ミンチに火が通ったらなすを入れて、しんなりするまで炒める。

７.6にトマトを加えて軽く炒める。

８.３をかき混ぜ、フライパンにまわし入れ、とろみが出るまで加熱する。

９.お皿に盛り付けた4のそうめんに８をかけ、お好みでねぎをトッピングし、完成。

**わかめときゅうりの酢の物**

材料1人分

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **食品名** |  | **分量** | **目安** |
| きゅうり |  | 50グラム | 1/2本 |
| 塩 |  | 1グラム | 小さじ1/6 |
| カットわかめ乾燥 |  | 1グラム | 小さじ1 |
| 砂糖 |  | 2グラム | 小さじ2/3 |
| 酢 |  | 5グラム | 小さじ１ |

作り方

１.わかめは水で戻しておく。

２.きゅうりを洗い薄切りにし、塩をふり5分置く。

３.酢と砂糖を混ぜ、合わせ酢を作っておく。

４.3に水気をしぼったきゅうりとわかめを入れ、和えて完成。

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 668キロカロリー |
| たんぱく質 | 27.5グラム |
| 脂質 | 21.2グラム |
| 炭水化物 | 87.9グラム |
| 食塩相当量 | 2.9グラム |
| 野菜量 | 256グラム |

本レシピは摂南大学農学部食品栄養学科の学生が考案したレシピをもとに作成しました

**煮込まない！！ビーフシチュー**

材料1人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| 牛肉 | 80グラム |  |
| じゃがいも | 60グラム | 1/2個 |
| ブロッコリー | 50グラム | 1/4株 |
| にんじん | 30グラム | 1/5本 |
| マッシュルーム | 20グラム | 4個 |
| 玉ねぎ | 20グラム | 1/4個 |
| デミグラスソース | 80グラム |  |
| トマトケチャップ | 9グラム | 大さじ1/2 |
| バター | 8グラム |  |
| 片栗粉 | 3グラム | 小さじ１ |
| 水 | 45グラム | 大さじ３ |
| フレッシュミルク | お好み | お好み |

作り方

１.野菜をよく洗う。

２.牛肉とじゃがいも、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、玉ねぎをすべて一口大に切る。

３. じゃがいも、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、玉ねぎを耐熱容器に入れ、その上に牛肉を広げてのせる。

４.3に水をまわしかけ、ふんわりラップし、電子レンジで600W10分加熱する。

５.電子レンジから取り出し、デミグラスソース、トマトケチャップ、バター、片栗粉、水、フレッシュミルクを入れ、混ぜ合わせる。

６.ふんわりラップをし、電子レンジで600W3分加熱して完成。

**作り置きカンタン　野菜の甘酢漬け**

材料1人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| 大根 | 30グラム |  |
| にんじん | 30グラム | 1/5本 |
| きゅうり | 30グラム | 1/4本 |
| 酢 | 30グラム | 大さじ2 |
| 上白糖 | 9グラム | 大さじ１ |
| 塩 | 1グラム | 小さじ1/6 |
| 水 | 10グラム | 小さじ2 |

作り方

１.野菜をスティック状に切る。

２.酢、上白糖、塩、水のを混ぜ合わせる。

３.２に野菜を入れ、3時間から一晩冷蔵庫で置く。

４.味が浸み込んだら完成。

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 666キロカロリー |
| たんぱく質 | 22.3グラム |
| 脂質 | 20.1グラム |
| 炭水化物 | 89.1グラム |
| 食塩相当量 | 2.2グラム |
| 野菜量 | 210グラム |

本レシピは摂南大学農学部食品栄養学科の学生が考案したレシピをもとに作成しました

**野菜もりもり豆カレー**

材料1人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| 鶏ミンチ | 50グラム |  |
| 玉ねぎ | 50グラム | 1/2個 |
| にんじん | 40グラム | 1/4本 |
| ミックスビーンズ | 50グラム | 一袋 |
| エリンギ | 25グラム | 1/2本 |
| トマト水煮缶 | 100グラム | 1/4缶 |
| 水 | 60ミリリットル | 大さじ４ |
| カレールウ | 18グラム | ひとかけ |
| 油 | 4グラム | 小さじ１ |

【作り方】

１.野菜は2㎝角に切る。

２.フライパンに油を入れ、中火で玉ねぎが透き通るまで炒める。

３.鶏ミンチを加え色が白っぽくなったら、にんじん、エリンギを加えて炒める。

４.全体に油が回ったらトマト水煮缶、ミックスビーンズ、水を加える。ふたをし、沸騰したら弱火にして、野菜が柔らかくなるまで煮る。

５.火を止めてカレールウを加え、溶けたら、弱火でかき混ぜながらとろみがつくまで煮込めば完成。

＊2～4人分作って余ったら冷凍保存がおすすめ

**豆腐サラダ**

材料1人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| 豆腐 | 150グラム |  |
| きゅうり | 25グラム | 1/4本 |
| ミニトマト | 30グラム | 3個  |
| 焼きのり | 2グラム | 1包 |
| ちりめんじゃこ | 1.5グラム | 大さじ1/4 |
| めんつゆ（3倍濃縮） | 7.5グラム | 大さじ1/2 |

作り方

１.きゅうりは食べやすい大きさに切る。

２.ミニトマトは縦に4つに切る。

３.焼のリは手で細かくちぎる。

４.豆腐を皿に盛り、きゅうり、トマト、のり、ちりめんじゃこをのせる。

５.４にめんつゆをかけて完成。

**ご飯**

白ご飯　　　180グラム

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 726キロカロリー |
| たんぱく質 | 27.4グラム |
| 脂質 | 21.4グラム |
| 炭水化物 | 95.3グラム |
| 食塩相当量 | 2.9グラム |
| 野菜量 | 270グラム |

本レシピは守口・門真地域活動栄養士　カリフラワーの会が作成しました

鶏肉と野菜の中華炒め

材料1人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| 鶏むね肉 | 70グラム | ささみ大1本でも良い |
| 片栗粉 | 4.5グラム | 大さじ1/2 |
| ごま油 | 8グラム | 小さじ2 |
| れんこん | 50グラム | 1センチ厚さ2～3枚 |
| さつまいも | 50グラム | 1/4本 |
| パプリカ | 40グラム | 1/4個 |
| エリンギ | 25グラム | 1/2本 |
| しょうゆ | 9グラム | 大さじ1/2 |
| みりん | 9グラム | 大さじ1/2 |
| 酢 | 7.5グラム | 大さじ1/2 |

作り方

１. れんこんとさつまいもはよく洗い、皮付きのまま1cmの厚さに切り、さらに半分、太いものなら1/4に切る。

２. パプリカは半分に切って種をとり、縦1cmの太さに切る。

３. エリンギは手で縦に太めにさく。

４. 鶏むね肉はそぎ切りにし、片栗粉をうすくまぶして、半量のごま油を入れフライパンで焼き、焼けたら一旦皿に取り出す。

５. フライパンに残りのごま油を入れ、弱火で、れんこん、さつまいもを柔らかくなるまでゆっくり炒めたら、パプリカとエリンギも加えて炒める。

６.４の鶏むね肉を加え、混ぜ合わせたしょうゆ、みりん、酢を全体にからめたら火を止めて完成。

**ブロッコリーと厚揚げの和え物**

材料1人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| ブロッコリー | 50グラム | 1/4株 |
| 厚揚げ | 50グラム | 1/4枚 |
| すりごま | 1.5グラム | 大さじ1/4 |
| しょうゆ | 4.5グラム | 大さじ1/4 |
| みりん | 4.5グラム | 大さじ1/4 |
| 酢 | 3.8グラム | 大さじ1/4 |
| ごま油 | 1グラム | 小さじ1/4 |

【作り方】

１.ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでする。

２.厚揚げはフライパンで焼き、冷めたら一口大に切り分ける。

３.ボウルにすりごま、しょうゆ、みりん、酢、ごま油を合わせてよく混ぜ、ブロッコリーと厚揚げを順番に入れて和えたら完成。

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 692キロカロリー |
| たんぱく質 | 25.7グラム |
| 脂質 | 15.0グラム |
| 炭水化物 | 102.6グラム |
| 食塩相当量 | 2.1グラム |
| 野菜量 | 165グラム |

本レシピは守口・門真地域活動栄養士　カリフラワーの会が作成しました

**おおさかEXPOヘルシーメニュー**

**V.O.S.ミニお好み焼きバーガー**

材料2人分

|  |  |
| --- | --- |
| **食品名** | **分量** |
| 丸パン（小） | 4個 |
| 玉ねぎ（小）の輪切り | 4枚 |
| トマト（小）の輪切り | 4枚 |
| フリルレタス | 4枚 |
| 紅ショウガ | 40グラム |
| 小麦粉 | 20グラム |
| 青のり | 少々 |
| お好み焼きソース | 20グラム |
| サラダ油 | 小さじ１ |
| 揚げ油 | 適宜 |
| 練り辛子 | 2グラム |

たねの材料2人分

|  |  |
| --- | --- |
| **食品名** | **分量** |
| 木綿豆腐 | 1/2丁 |
| 豚ひき肉 | 50グラム |
| 皮付きにんじんのみじん切り | 1/4本分 |
| 軸ごとしいたけのみじん切り | 1個分 |
| 青ネギの小口切り | 1/2本分 |
| 塩 | 小さじ1/6 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |

【作り方】

１.トマトは水けを拭く。レタスはパンに合わせてちぎる。

２.紅しょうがは汁けをきり、ボウルに入れて小麦粉をさっと絡める。水小さじ１～２を加えてさっとまぜる。小さめのフライパンに多めのサラダ油を熱し、紅しょうがを１/４量ずつ平らな円形に広げて両面がサクッとするまで揚げ焼きにして取り出す。

３.豆腐は水けをしっかりときり 、ボウルに入れて他のたねの材料を加えて練り混ぜる。滑らかになったら、４等分にして平らな円形に成形する。

４.フライパンにサラダ油小さじ１/２を熱し、玉ねぎを並べて両面をこんがり焼いて取り出す。　続けてサラダ油小さじ１/２を足して、３ を並べてこんがり焼く。焼き色がついたら裏返してさっと焼き、水大さじ１をふって蓋をして弱火で３分ほど加熱する。火が通ったら取り出す。

５.パンは横半分に切り、切り口に練り辛子を薄く塗る。下側のパンにレタスを等分にのせ、

　　トマト、玉ねぎを１枚ずつ重ねる。

　　４を１枚ずつのせてソースを塗って青のりをふる。２の紅しょうがを重ねて上側のパンで挟む。

　　串に刺して串カツ風にする。

おおさかEXPOヘルシーメニュー

大阪の食の魅力をより多くの人に届けるために、これまで大阪府が推進してきたV.O.S.に大阪産(もん)や大阪ならではの要素を取り入れたメニューを開発

コウケンテツさん考案レシピ

大阪の野菜をたっぷり使ったヘルシーなハンバーガーです。「大豆たんぱく」「フードロス削減」「SDGs」をテーマに、

つぶした豆腐をベースに味出し程度の大阪の豚ひき肉、難波葱、皮ごとのにんじん、軸ごとのしいたけなどを細かく切って混ぜ、フライパンでパンのサイズに合うように平らな円形にこんがり焼きます。最後にお好み焼きソースベースにして青のりをふり、大阪風に調味。レタス、トマトとともに、ソテーした玉ねぎ、紅しょうがの天ぷらと一緒にパンに挟みます。バンズは小さめの丸パンを使用して、バーベキュー串に刺して串カツ風に仕上げます。