



V.O.S.メニュー ！東區2区4



© 2024 大阪府



外食もおうちでもヘルシー「V.O.S.メニュー」

ボス

ヘルシーな食事（V.O.S.メニュー）を提供しているお店が大阪府にあるのをご存知ですか？
V.O.S.とは、野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニュー！

主食とおかずを組み合わせたものであり、下記の基準のうちすべてを満たすものを「**V.O.S.メニュー**」、
 いずれかを満たすものを「**プレV.O.S.**」と言います。

V：野菜（Vegetable） 120g以上（きのこ・海藻含む。いも類は含まない）
 O：適油（Oil） 脂肪エネルギー比率 30%以下
 S：適塩（Salt） 食塩相当量 3.0g以下



V.O.S.メニューロゴマーク



プレV.O.S.ロゴマーク

下記QRコードからV.O.S.メニューを提供しているお店を検索できます！



大阪府
V.O.S.メニュー



守口市・門真市でV.O.S.メニュー
/プレV.O.S.メニューを提供している
お店

おうちでV.O.S.メニューを作ってみよう！

野菜たっぷりめんつゆあんかけそうめん

【材料】（1人分）

・そうめん	100 g
・なす	100 g（1本）
・トマト	100 g（1/2個）
・豚ミンチ	100 g
・ごま油	4 g（小さじ1）
・しょうが（おろし）	5 g
・めんつゆ	50 g
・水	50 g
・片栗粉	3 g（小さじ1）
・ねぎ	5 g（お好み）

V.O.S.メニュー栄養価	
エネルギー	668 kcal
たんぱく質	27.5 g
脂質	21.2 g
炭水化物	87.9 g
食塩相当量	2.9 g



【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. A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。

摂南大学農学部食品栄養学科学生が考案したレシピをもとに作成

煮込まない！！ビーフシチュー

【材料】（1人分）

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

V.O.S.メニュー栄養価	
エネルギー	666 kcal
たんぱく質	22.3 g
脂質	20.1 g
炭水化物	89.1 g
食塩相当量	2.2 g

【作り方】

1. 野菜をよく洗う。
2. 牛肉とAをすべて一口大に切る。
3. A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、B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。

ご飯

・白ご飯 150 g

摂南大学農学部食品栄養学科学生が考案したレシピをもとに作成

わかめときゅうりの酢の物

【材料】（1人分）

・きゅうり	50 g（1/2本）
・塩	1 g（小さじ1/6）
・カットわかめ（乾）	1 g（小さじ1）
・砂糖	2 g（小さじ2/3）
・酢	5 g（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。



Vegetable 256 g / Oil 28.6% / Salt 2.9 g

作り置きカンタン 野菜の甘酢漬け

【材料】（1人分）

・大根	30 g
・にんじん	30 g（1/5本）
・きゅうり	30 g（1/4本）
・酢	30 g（大さじ2）
・上白糖	9 g（大さじ1）
・塩	1 g（小さじ1/6）
・水	10 g（小さじ2）

【作り方】

1. 野菜をスティック状に切る。
2. Aの調味料を混ぜ合わせる。
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。



Vegetable 210 g / Oil 27.2% / Salt 2.2 g

レシピ動画
公開中

おうちでV.O.S.メニューを作ってみよう！

野菜もりもり豆カレー

V.O.S.メニュー栄養価		
エネルギー	726	kcal
たんぱく質	27.4	g
脂質	21.4	g
炭水化物	95.3	g
食塩相当量	2.9	g

【材料】（1人分）

- ・鶏ミンチ 50 g
- ・玉ねぎ 50 g（1/2個）
- ・にんじん 40 g（1/4本）
- ・ミックスビーンズ 50 g（1袋）
- ・エリンギ 25 g（1/2本）
- ・トマト水煮缶 100 g（1/4缶）
- ・水 60ml（大さじ4）
- ・カレールー 18 g（ひとかけ）
- ・油 4 g（小さじ1）

- 【作り方】
- 野菜は2cm角に切る。
 - 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。
 - 鶏ミンチを加えて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。
 - 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。
 - 火を止めてカレールーを加え、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

ご飯

・白ご飯 180 g

レシピ提供

守口・門真地域活動栄養士 カリフラワーの会

地域のみなさまの健康づくりのお手伝いをしています



豆腐サラダ

【材料】（1人分）

- ・豆腐（絹でも木綿でも可） 150 g
- ・きゅうり 25 g（1/4本）
- ・ミニトマト 30 g（3個）
- ・焼きのり 2 g（1包）
- ・ちりめんじゃこ 1.5 g（大さじ1/4）
- ・めんつゆ（3倍濃縮） 7.5 g（大さじ1/2）

【作り方】

- きゅうりは食べやすい大きさに切る。
- ミニトマトは縦に4つに切る。
- 焼のりは手で細かくちぎる。
- 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。
- 4にめんつゆをかけて完成。



Vegetable 270 g / Oil 26.5% / Salt 2.9 g

鶏肉と野菜の中華炒め

【材料】（1人分）

- ・鶏むね肉 70 g（ささみ大1本でも良い）
- ・片栗粉 4.5 g（大さじ1/2）
- ・ごま油 8 g（小さじ2）
- ・れんこん 50 g（1cm厚さ2〜3枚）
- ・さつまいも 50 g（1/4本）
- ・パプリカ 40 g（1/4個）
- ・エリンギ 25 g（1/2本）
- ・しょうゆ 9 g（大さじ1/2）
- ・みりん 9 g（大さじ1/2）
- ・酢 7.5 g（大さじ1/2）

V.O.S.メニュー栄養価

エネルギー	692	kcal
たんぱく質	25.7	g
脂質	15.0	g
炭水化物	102.6	g
食塩相当量	2.1	g

- 【作り方】
- 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。
 - パプリカは半分に切って種をとり、縦1cmの太さに切る。
 - エリンギは手で縦に太めにさく。
 - 鶏むね肉はそき切りにし、片栗粉をうすまがして、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。
 - 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。
 - 4の鶏むね肉を加え、混ぜ合わせたAを全体にからめたら火を止めて完成。

ご飯

・白ご飯 180 g

レシピ提供

守口・門真地域活動栄養士 カリフラワーの会

地域のみなさまの健康づくりのお手伝いをしています



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）

- ・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
- ・紅しょうが 40 g
- ・小麦粉 20 g
- ・青のり 少々
- ・お好み焼きソース 20 g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・揚げ油 適宜
- ・練り辛子 2 g

- たね
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・豚ひき肉 50 g
- ・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
- ・青ねぎの小口切り 1/2本分
- ・塩 小さじ1/6
- ・片栗粉 大さじ1

- 【作り方】
- トマトは水けを拭く。レタスはパンに合わせてちぎる。
 - 紅しょうがは汁けをきり、ボウルに入れて小麦粉をさと絡める。水小さじ1〜2を加えてさつまぜる。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とするまで揚げ焼きにして取り出す。
 - 豆腐は水けをしっかりととり、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。
 - 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と焼き、水大さじ1をぶっけて蓋をして弱火で3分ほど加熱する。火が通ったら取り出す。
 - 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します。

おおさかEXPOヘルシーメニュー

大阪の食の魅力をもっと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。パ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。



その他の著名人考案
 おおさかEXPOヘルシーメニューはこちら

主食・主菜・副菜をそろっていますか

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります
 おうちで料理を作るとき、外食するとき、コンビニやスーパーマーケットで食品を購入するときも、そろえることを意識してみてください。



ワンポイントアドバイス 一日のなかで、調理法や食材が偏らないようにすることで、さらにバランスが良くなります。



©2014 大阪府もずやん

「主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上は毎日食べている府民の割合」が50%以下で、20代では約3人に1人の割合*であることがわかりました。

*令和4年度実施「大阪府健康づくり実態調査」より