

ボス (V.O.S.)カレーセット

ボス (V.O.S.) カレー

材料1人前

ごはん	250g
サバ水煮缶	20g
合いびき肉	40g
玉ねぎ	1/2個 (100g)
にんじん	1/5本 (30g)
トマト缶	40g
なす	1/4~1/5本 (40g)
カレールウ	約1個 (24g)
サラダ油	小さじ1/4 (1g)
ガラムマサラ	少々
カレー粉	少々
水	100~150ml
にんにく	少々
しょうが	少々

作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、なす、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
2. サバ水煮缶は、骨をのぞき、ほぐしておく。
3. 鍋に油をひき、にんにく、しょうが、合いびき肉、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、なす、ガラムマサラを加えて炒める。
4. 3に水を加え、沸騰したら2を加えて15分程度煮る。一度火を止めて、カレールウを入れて溶かし、弱火で5分程度煮る。味を見ながら、カレー粉を入れる。
5. ごはんを盛りつけて、4をかける。

V.O.S.とは、
野菜・油・塩の量に配慮した
ヘルシーメニューです。

大阪府 VOS



©2014 大阪府もずやん



コールスローサラダ

材料1人前

キャベツ	1枚 (30g)
コーン	20g
きゅうり	少々 (5g)
----	----
酢	小さじ1 (5g)
黒こしょう	少々
マヨネーズ	小さじ2 (8g)
はちみつ	小さじ2/3 (5g)
無糖ヨーグルト	小さじ1 (5g)
-----	-----

作り方

1. キャベツは千切りにする。
2. 1をさっと水にさらし、水気を切る。
3. 1と2をAで和え、お皿に盛りつける。

V (野菜) 268g

O (脂肪エネルギー比率) 25.7%

S (食塩相当量) 3.0g

