

ボス (V.O.S.) あんかけ丼セット

ボス (V.O.S.) あんかけ丼

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

材料1人前

ごはん	250g
卵	1個 (50g)
塩	少々 (0.2g)
こしょう	少々
豚バラ肉	30g
絹ごし豆腐	75g
えのきたけ	1/5パック (20g)
しめじ	1/5パック (20g)
ピーマン	1/4個 (10g)
にんじん	1~2cm (15g)
青ねぎ	1~2本 (6g)
玉ねぎ	1/8個 (25g)
ごま油	小さじ1/2 (2g)

――A――

酢	小さじ1弱 (4g)
濃口醤油	小さじ1/3 (2g)
鶏がらスープの素	小さじ1弱 (2g)
砂糖	大さじ1/2弱 (5g)
こしょう	少々
ラー油	少々 (0.2g)
水	60ml
片栗粉	小さじ1 (3g)

作り方

1. えのきたけは半分に切り、しめじは石づきを取りのぞき、ほぐす。にんじん、ピーマン、玉ねぎは千切りにする。青ねぎは小口切りにする。絹ごし豆腐は水切りをしておく。
2. ボウルに卵、青ねぎ、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
3. フライパンに油をひき、豚バラ肉、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、しめじ、ピーマン、絹ごし豆腐を入れ、中火で炒める。
4. 3に2を流し入れ、半熟状になったら蓋をして、弱火で蒸し焼きにする。
5. 別の鍋にAを混ぜ合わせ、かき混ぜながら煮立たせ、とろみがついたら火を止める。
6. お皿にごはんを盛り、4、5をかける。



中華スープ

材料1人前

乾燥春雨	5g
――A――	
鶏むねひき肉	30g
ごぼう	1切れ (10g)
青ねぎ	少々 (1g)
しょうが	少々 (3g)
片栗粉	小さじ2/3 (2g)
濃口醤油	小さじ1/4 (1.5g)
塩	少々 (0.1g)
こしょう	少々
――――	

しいたけ	1/2個 (10g)
キャベツ	1/3枚 (10g)
水	180ml
鶏がらスープの素	小さじ1/2 (1.5g)
濃口醤油	小さじ1/3 (2g)
こしょう	少々
ごま油	少々 (0.5g)

作り方

1. ごぼう、青ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
2. ボウルにAを入れ、混ぜ合わせて一口大に丸める。
3. しいたけは石づきを切り落とし、薄切りにする。キャベツは、3cm角程度に切る。
4. 鍋に、水、鶏がらスープの素を入れ、2を加える。アクを取って、濃口醤油、こしょうを加え、キャベツ、しいたけ、春雨を加える。
5. 火が通ったら、ごま油をかける。

V (野菜) 140g

O (脂肪エネルギー比率) 25.8%

S (食塩相当量) 3.0g

