野菜が摂れるみぞれ煮定食

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

鶏むね肉のみぞれ煮

材料1人前

鶏むね肉（皮なし）	150g
片栗粉	大さじ1・2/3（15g）
かぼちゃ	スライス2～3切れ（50g）
ピーマン	1～2個（45g）
サラダ油	小さじ1/4（1g）
大根	輪切り3cm程度（75g）
しょうが	10g

―――A―――

めんつゆストレート	大さじ1強（22.5g）
塩	少々
砂糖	約小さじ1/2（1.3g）
顆粒和風だし	約小さじ1（2.5g）
水	75ml

―――――――

作り方

1. ピーマンは縦半分に切って、ヘタと種を取り除く。かぼちゃは4～5mm程度の厚さに切る。大根はおろして水分を切り、軽く絞っておく。しょうがはおろしておく。
2. ピーマンは油で炒め、かぼちゃは180 度のオーブンで10分焼く。
3. 一口大に切った鶏むね肉は、片栗粉をつけて180度の油（分量外）であげる。
4. フライパンにAを中火にかけて沸騰させる。
5. 4に鶏むね肉とかぼちゃを加えてしばらく煮込み、最後にピーマンを加えてさっと煮込む。
6. お皿に盛りつけて、大根おろし、おろしたしょうがをのせる。

もやしときゅうりの和え物

材料1人前

だいずもやし	1/5袋（40g）
きゅうり	1/5本（20g）
ぽん酢しょうゆ	小さじ1（5g）
ごま油	小さじ1/4（1g）
ごま	少々

作り方

1. だいずもやしはひげ根を取り、茹でて、ざるにあげておく。
2. きゅうりは斜め切りにしてから、千切りにする。
3. 1と2をボールに入れ、ぽん酢しょうゆとごま油を加えてよく和える。
4. お皿に盛り、ごまをふる。

ごはん

材料1人前

ごはん　150g

V（野菜）240g
O（脂肪エネルギー比率）29.0%
S（食塩相当量）2.7g