

チキンのトマト煮定食

～ボリューム満点!!オシャレなスペシャル定食～

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



チキンのトマト煮

材料1人前

鶏もも肉	120g
――下味用――	
塩	少々
こしょう	少々
にんにく	3g

ぶなしめじ	1/3パック (35g)
玉ねぎ	1/6個 (30g)
トマト缶	70g
野菜ジュース	30g
にんにく (スライス)	2g
サラダ油	小さじ1/4 (1g)
片栗粉	小さじ1強 (4g)
コンソメ	小さじ1/2弱 (1g)
濃口醤油	少々 (0.8g)

作り方

1. 鶏もも肉を一口大に切る。ぶなしめじを食べやす大きさにほぐし、玉ねぎを大きめのくし切りにする。
2. 鶏もも肉に塩、こしょう、すりおろしたにんにくで下味をつけ、片栗粉をまぶし、もみ込む。
3. オーブンで、2の鶏もも肉を軽く焦げ目がつくまで焼く。(フライパンでも可)
4. 鍋に油、スライスしたにんにくを熱し、玉ねぎを炒め、3の鶏もも肉、ぶなしめじを加えて炒める。
5. 4にトマト缶と野菜ジュースとコンソメ、濃口醤油を加え、弱火で煮る。

春雨サラダ

材料1人前

乾燥春雨	7g
きゅうり	1/5本 (15g)
にんじん	1/6本 (15g)
ハム	1/2枚 (5g)
薄口醤油	小さじ2/3 (4g)
砂糖	小さじ2/3 (2g)
穀物酢	小さじ2/5 (2g)
練りからし	少々
いりごま	1g

作り方

1. きゅうり、にんじん、ハムを千切りにしておく。
2. 春雨を茹でて、約7cm幅に切る。
3. 1と2に調味料を加えて、いりごまを混ぜ合わせる。

ごはん

材料1人前

ごはん 200g

パイナップル

材料1人前

パイナップル缶詰 50g

おすすめ味噌汁

材料1人前

木綿豆腐	1切れ (25g)
油揚げ	2切れ (5g)
水菜	1/6茎 (5g)
大根	輪切り1cm (20g)
味噌	小さじ1強 (8g)
顆粒和風だし	0.5g
水	120g

作り方

1. 木綿豆腐を1cm角に切る。
2. 大根と油揚げは細切り、水菜は3cm幅に切っておく。
3. 鍋に水、顆粒和風だしを入れて火にかけ、大根、木綿豆腐、油揚げの順に入れて煮る。
4. 火が通ったら、一度火を止めて味噌を溶き入れる。
5. 再度加熱し、水菜を入れて火を止める。

V (野菜) 167g

O (脂肪エネルギー比率) 26.2%

S (食塩相当量) 3.0g

