野菜いっぱい中華定食

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



鶏肉と野菜のオイマヨ炒め

材料1人前

鶏むね肉	130g
じゃがいも	（60g）
なす	1/4～1/5本（40g）
ピーマン	1/3個（15g）
赤パプリカ	1～2片（8g）
油	
ーーーAーーー	
料理酒	小さじ21/2弱（3g）
片栗粉	大さじ1/2強（5g）
ーーーーーーー	
ーーーBーーー	
オイスターソース	小さじ2強（13g）
マヨネーズ	小さじ2強（8.5g）
ーーーーーーー	

作り方

1. 鶏むね肉は一口大にそぎ切りにする。じゃがいも、ピーマン、赤パプリカは乱切りにし、なすは半月切りにする。
2. ボウルに鶏むね肉とAを入れて手で揉み込み、下味をつける。
3. じゃがいもをやわらかくなるまで下茹でしておく。
4. フライパンに油を入れて中火にかけ、鶏むね肉、じゃがいも、ピーマン、赤パプリカ、なすを入れて３分程度炒めます。
5. 火が通ったら弱火にし、Bを加えて全体に絡むまで炒め合わせる。

スープ

材料1人前

玉ねぎ	1/6個（30g）
にんじん	1/6本（15g）
キャベツ	1/6個（30g）
水	150ml
鶏がらスープ（塩分ひかえめ）	小さじ1/3（2g）
濃口醤油	小さじ1/2（3g）
ごま油	少々（0.5g）
おろししょうが	少々（1g）
卵	1/4個（15g）
黒こしょう（粗びき）	少々
青ねぎ	少々（2g）

作り方

1. 玉ねぎは薄切りにし、にんじん、キャベツは細切りにします。
2. 鍋に1、水、鶏がらスープの素を入れて中火で７分程度加熱します。
3. やわらかくなったら、濃口醤油、ごま油、おろししょうがを加えて、さっと混ぜて再び煮立ったら、手早く卵を加えて火を止める。
4. 器に盛りつけ、粗びき黒こしょうを振りかけて、青ねぎを散らす。

ごはん

材料1人前

ごはん　150g

V（野菜）130g
O（脂肪エネルギー比率）18.5%
S（食塩相当量）2.9g