

ごちそうハンバーグ

ハンバーグ

材料1人前

豚ひき肉	30g
牛ひき肉	70g
木綿豆腐	厚さ1~2cm (30g)
玉ねぎ	1/8個 (25g)
鶏卵	1/5個 (10g)
牛乳	7g
パン粉	3g
塩	少々 (0.5g)
こしょう	少々
油	小さじ1/4 (1g)

一付け合わせー	
レンコン	厚さ2cm程度 (30g)
ブロッコリー (冷凍)	2切れ (20g)
油	小さじ1/4 (1g)

ーソースー	
玉ねぎ	1/5個 (40g)
ぶなしめじ	30g
みりん	小さじ1/2強 (10g)
醤油	小さじ1弱 (5g)
にんにく	2g
こしょう	少々

リボンサラダ

材料1人前

大根	0.5cm程度 (12g)
にんじん	1cm程度 (6g)
ツナ (水煮)	7g
マヨネーズ	小さじ2弱 (7g)
黒こしょう	少々

作り方

1. 大根と人参をピーラーでスライスする。
2. 千切りした大根と人参混ぜる。
3. ツナ、マヨネーズ、黒こしょうを後乗せで盛り付ける。



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

作り方

<ハンバーグ>

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. ボウルに豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、みじん切りした玉ねぎ、鶏卵、牛乳、パン粉、塩、こしょうを重量分入れ、混ぜる。
3. 出来たタネは空気を抜きながら形成する。
4. フライパンで焼き目をつけ、オーブンで200℃15分焼き、盛り付ける。

<付け合わせ>

1. レンコンを半月切り、ブロッコリーは1口大に切る。
2. フライパンで焼き目が付くまで焼き、盛り付ける。

<ソース>

1. 玉ねぎはすりおろし、しめじは石づきを切り落とし、さいておく。
2. ボウルに玉ねぎ、しめじ、みりん、醤油、にんにく、こしょうを入れる。
3. フライパンで玉ねぎ、しめじがしんなりするまで火にかけ、調味料も火にかける。
4. ハンバーグの上にかける。

具だくさん味噌汁

材料1人前

さつまいも	1cm程度 (30g)
キャベツ	1枚程度 (30g)
ほうれん草	1/2株程度 (10g)
味噌	大さじ1/2弱 (8g)
顆粒だし	0.5g
水	150g

作り方

1. さつまいも、キャベツ、ほうれん草を一口サイズに切る。
2. 鍋に水と顆粒だしを入れて火にかけ、1を入れて煮る。
3. 味噌を溶かし入れる。

ごはん

材料1人前

ごはん 180g

フルーツ

材料1人前

パイン缶詰	25g
桃	10g
白玉 (冷凍)	15g
サイダー	50g

V (野菜) 205g

O (脂肪エネルギー比率) 30.0%

S (食塩相当量) 2.9g

