

# ～ 富田林保健所 presents ～ V.O.S.メニューレシピ集



©2014もずやん



「V.O.S.」って、なあに？

野菜たっぷり・適油・適塩に配慮したメニューです。  
健康的な食事を、一目で分かりやすくお知らせします。



私も作ってみようかな～  
他にも健康的なレシピはあるの？

富田林保健所のホームページには、  
季節ごとの旬の野菜を使った簡単レシピも  
掲載しています。ぜひ作ってみてください♪



富田林保健所の  
ホームページはこちら

富田林保健所 栄養 検索



# 彩り野菜と豆のドライカレーと さわやか白菜サラダ



◎ 栄養成分(1人分)  
エネルギー 569 kcal

**V** 野菜量  
187 g

**O** 脂肪エネルギー  
比率  
28 %

**S** 食塩相当量  
1.8 g

## 【材料(2人分)】※廃棄量を含む重量

### 〈豆と野菜のドライカレー〉

白ご飯	360g
合挽ミンチ	100g
玉ねぎ	100g
枝豆(うち飾り用)	25g(10g)
スイートコーン (うち飾り用)	30g(10g)
にんにく	1/2 かけ
サラダ油	大さじ1/2
カレー粉	大さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ2
A ウスターソース	大さじ1/2
水	大さじ1
レタス	1 枚
ミニトマト	4 個

### 〈白菜サラダ〉

白菜	100g
人参	25g
きゅうり	20g
マヨネーズ	大さじ1
B トマトケチャップ	大さじ1
ポン酢	大さじ1/2

## 【作り方】

### 〈豆と野菜のドライカレー〉

- ① 玉ねぎは、粗みじん切りにする。  
枝豆は鞘から出し、柔らかく茹でる。  
スイートコーンは水を切る。  
※飾り用の枝豆、スイートコーンは取っておく。
- ② にんにくは、皮を取り、みじん切りにして、  
フライパンにサラダ油を温め、ゆっくり炒める。
- ③ ②に合挽ミンチを加え、中火で炒める。  
ミンチの色が変われば、①の玉ねぎを加え、  
しんなりするまで炒める。
- ④ ③にカレー粉を振り入れ、(A)を加え、炒める。  
蓋をして、弱火で水分が無くなるまで煮る。  
枝豆、スイートコーンを加え、ざっくり混ぜる。
- ⑤ 皿にレタスを敷き中央に白ご飯を盛り、  
④と飾り用の枝豆、スイートコーン、  
半分に切ったミニトマトをまわりに飾る。

### 〈白菜サラダ〉

- ① 白菜は、1~2cm幅に切る。  
人参・きゅうりは、薄めの短冊に切る。  
耐熱皿に入れ、ラップをかけ、電子レンジ  
(600W、2分程度)で加熱し、水気をしぼる。
- ② (B)を混ぜてドレッシングを作り、①を和える。

# 塩昆布香るピーマンと厚揚げの 鮮やかチャンプルー丼



◎ 栄養成分(1人分)  
エネルギー 539 kcal



## 【材料(2人分)】 ※廃棄量を含む重量

白ご飯	360 g	
厚揚げ	150 g	
ピーマン	120 g	
赤パプリカ	20 g	
にんじん	20 g	
もやし	100 g	
A	醤油	小さじ1
	酒	小さじ1
	オイスターソース	小さじ2
サラダ油	大さじ1/2	
卵	2 個	
塩昆布	5 g	
削り節	適量	

## 【作り方】

- ① 厚揚げは、キッチンペーパーで油を取り、厚さ1cmに切る。  
ピーマンは、種を取り、横に薄切りにする。  
赤パプリカ、にんじんは、細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、溶いた卵を入れて、ヘラで大きくかき混ぜる。  
固まったら一度皿に出す。
- ③ 厚揚げを入れて両面を焼き、野菜と塩昆布を入れてさっと炒める。  
(A)を回しかけ、②を戻し入れて炒め合わせる。  
器にご飯を入れ、その上に盛り付ける。
- ④ 最後に削り節をのせて完成!



V.O.S.は、お店でも食べられる？

富田林保健所管内でV.O.S.を提供している  
飲食店や給食施設の情報を掲載しています。  
お見逃しなく！

V.O.S.メニューの情報はこちら



富田林 V.O.S. 検索

# 旨辛!サバ缶と野菜の韓国風丼



◎ 栄養成分(1人分)  
エネルギー 586 kcal

**V** 野菜量  
173 g

**O** 脂肪エネルギー  
比率  
24.7 %

**S** 食塩相当量  
2.6 g

## 【材料(2人分)】 ※廃棄量を含む重量

白ご飯	360 g
サバ水煮缶	1 缶
千切りキャベツ	160 g
にんじん	40 g
玉ねぎ	60 g
キムチ	80 g
ごま油	小さじ1
コチュジャン (お好みで)	適量
小口切りネギ (お好みで)	適量
温泉卵	2 個

## 【作り方】

- ① にんじんは薄く短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、中火にかける。サバ缶、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、キムチ、コチュジャンを入れて炒める。
- ③ 器に白ご飯を盛り付け、①を上のにのせる。中央に温泉卵を割り入れて、まわりにネギを盛り付ける。



ところで、このレシピを作成した  
**地域活動栄養士会**って？

栄養士・管理栄養士が勉強会や情報交換を通じて資質を磨きながら、地域に合わせた栄養改善活動を行っています。栄養士・管理栄養士の資格をお持ちの方で、地域活動栄養士会の見学・入会を希望される方は、**富田林保健所 企画調整課** までお問合せください。



☎ 0721-23-2681