

V.O.S.メニューの提供で **メリット** いっぱい！

01 お店や食堂利用者の**健康づくり**をサポート！



健康的なメニューを提供することで、**自然に健康**になれるお店・食堂へ！

02 ロゴマークで、注目のメニューに！



大阪府承認のロゴマークをつけることで利用者の関心を引き、話題のメニューになるかも！？

03 無料でお店や食堂の**宣伝・イメージアップ**に！



茨木保健所ホームページ

健康づくりに取り組むお店・食堂として茨木保健所ホームページ等にご紹介します。

あなたのお店や食堂で

ボス **V.O.S.メニューを提供してみませんか？**

管理栄養士養成校の学生がV.O.S.メニューを考案しました



和風ハンバーグの
おにぎらず定食



©2014 大阪府もずやん

野菜たっぷり 183g	適油 脂肪エネルギー 比率28.0%	適塩 食塩相当量 2.7g
----------------	--------------------------	---------------------

エネルギー 601kcal、たんぱく質 26.5g、脂質 18.7g、炭水化物 73.5g、食塩相当量 2.7g

V.O.S.メニューレシピは、アレンジOK
その他レシピは、茨木保健所 **YouTube** をチェック！



大阪府茨木保健所YouTubeでは、健康づくり等にかかる様々な動画をはじめ、自宅で作れるV.O.S.メニューや簡単野菜レシピ等を掲載しています。

新メニューの開発に
ぜひご活用ください！



保健所栄養士と一緒に、V.O.S.メニューの提供について考えてみませんか？
まずはお気軽にお問い合わせください。

「V.O.S.」とは、野菜・油・塩の量に配慮した、主食とおかずを組み合わせたヘルシーメニューです。

Vegetable 野菜たっぷり 120g以上 ※きのこ、海藻を含む。いも類は含まない。

Oil 適油 脂肪エネルギー比率30%以下

Salt 適塩 食塩相当量 3.0g以下

全て満たすと…V.O.S.メニュー

いずれかを満たすと…プレV.O.S.





鮭とレタスのおにぎらず

野菜
18g

材料(1人分)

・精白米	70g
・鮭フレーク	20g
・マヨネーズ	5g
・サニーレタス	15g(小1~2枚)
・焼きのり	3g(全形1枚)

鮭とレタスの彩りで
見た目もたのしい!



鮭の混ぜご飯でも◎

・精白米	70g
・鮭フレーク	15g
・大葉	2枚
・いりごま	2g

作り方

1. 米を炊く。
2. 鮭フレークとマヨネーズを混ぜる。
3. サニーレタスは洗って水気を切り、6分割程度にちぎる。
4. ラップの上に焼きのりをひし形に置き、中央にご飯1/2を10cmほどの正方形になるように広げる。その上にサニーレタス、2、残りのご飯の順にのせ、焼きのりの端を折りたたむ。
5. ラップで包み、5分ほど置いてのりがなじんだら半分に切る。

(1人分) エネルギー315kcal、たんぱく質9.6g、脂質5.2g、炭水化物55.0g、食塩相当量0.5g



和風ハンバーグ

野菜
43g

材料(1人分)

・鶏ひき肉	60g	・しょうが(★)	3g
・木綿豆腐	70g	・サラダ油	1g
・玉ねぎ	20g	・大根おろし(★)	20g
・塩	0.1g	・ポン酢しょうゆ(★)	5g
・こしょう	少々	・レタスや小ねぎ等	適量

鶏ひき肉と豆腐で
脂質を抑えめに!



材料(★)を変更し、あんかけにも!

・大根おろし	20g
・しょうゆ	3g
・しょうが	2g
・水	50cc
・片栗粉	1.5g
(同量の水で水溶き片栗粉に)	
・小ねぎ	20g

作り方

1. ボウルに木綿豆腐を入れ、細かくつぶす。
2. 1に鶏ひき肉、塩、こしょう、おろしたしょうがを加えて粘りが出るまで混ぜ、小判型に整える。
3. フライパンにサラダ油をひき中火で熱し、2を2~3分間焼く。
4. 下面に焼き色がついたらフライ返しで静かに返し、約2分間焼いて焼き目をつける。
5. ふたをして、弱火で2~3分間蒸し焼きにする。
6. 大根おろしをのせ、ポン酢をかける。お好みでレタスや小ねぎ等を添える。

(1人分) エネルギー179kcal、たんぱく質13.9g、脂質10.8g、炭水化物5.2g、食塩相当量0.6g



ひじきのきんぴら

野菜
62g

材料(1人分)

・にんじん	10g	★砂糖	3g
・ごぼう	10g	★こいくちしょうゆ	3g
・ひじき(乾燥)	4g	★料理酒	2g
・れんこん	10g	★みりん	2g
・大豆(水煮)	5g		
・ごま油	2g		

ひじきと大豆で
カルシウムたっぷり!

作り方

1. ひじきを20分ほど水に浸してふっくらと戻し、軽く水洗いをしてしっかりと水気を切っておく。
2. にんじんは4~5cm長さの千切り、ごぼうはささがき、れんこんは皮をむき厚さ2~3mmのいちよう切りにする。ごぼうとれんこんはさっと水にさらし、水気を切っておく。
3. フライパンにごま油をひき中火で熱し、にんじん、ごぼう、れんこんを加えて2分ほど炒める。
4. 1のひじき、大豆(水煮)を加える。
5. 全体に油がなじんだら、★を加える。
6. 中火で全体を炒め合わせる。

(1人分) エネルギー68kcal、たんぱく質1.4g、脂質2.4g、炭水化物7.8g、食塩相当量0.6g、カルシウム55mg



具材たっぷり味噌汁

野菜
60g

材料(1人分)

・玉ねぎ	15g
・にんじん	15g
・キャベツ	20g
・じゃがいも	15g
・しめじ	10g
・味噌	6g
・顆粒和風だし	0.5g

野菜のうま味を活かして
おいしく減塩!

作り方

1. 玉ねぎは外皮をむき繊維にそって薄切り、にんじんは皮をむき厚さ3mmの短冊切り、キャベツは2~3cm角、じゃがいもは皮をむいて芽を取り除き厚さ5mmのいちよう切り、しめじは石づきを切り落としほぐしておく。
2. 水180ccに顆粒和風だしと1を全て入れ、沸騰してから4~5分煮る。
3. 具材が軟らかくなったら、火を止めて味噌を加える。

(1人分) エネルギー39kcal、たんぱく質1.6g、脂質0.3g、炭水化物5.5g、食塩相当量1.0g

※材料に記載している分量は、廃棄される部分を除いた可食部の量です。