



野菜たっぷり!

V.O.S.メニュー・シリーズ③

V.O.S. de井!!



### V.O.S.メニューを意識して、いつもの食事をバランスよく!

V.O.S.メニューとは、大阪府が定める基準(\*)を満たす、野菜たっぷりでお油や塩の量に配慮したヘルシーな食事です。詳しくは、大阪府のホームページをご覧ください。



※一食あたりの基準

- ・V: 野菜 (Vegetable) 120g以上 (きのこ・海藻を含む。いも類は含まない)
- ・O: 適油 (Oil) 脂肪エネルギー比率 30%以下
- ・S: 適塩 (Salt) 食塩相当量 3.0g以下



V.O.S.ホームページ  
QRコード

V.O.S.メニュー・シリーズ、3回目のテーマは、「丼」です。忙しいときや昼食時などには、丼物は手軽で食べやすい献立ですが、丼物だけで簡単に食事を済ませたりしていませんか?

一般的に、丼物の栄養上の課題として挙げられるのは、たんぱく質やビタミン・ミネラル・食物繊維などを含む主菜・副菜が不足しがちなこと、炭水化物を含む主食や塩分が過剰になりがちなこと、という点です。特に外食では、汁物や漬物がセットになっていることが多いため、気づかないうちに多量の塩分を1食で摂ってしまう危険性があります。

そこで、手軽に作れて、栄養バランスが良く、減塩を意識した丼物の献立をご紹介します。ポイントは、しっかり味付けした美味しいだし汁に、しょうがを利かせ、素材には味付けしない点です。旬の秋野菜を用いて、「丼物も美味しくヘルシーに」を心がけていただきます!

### V.O.S. de井 メニュー (1人分)

#### \*ヘルシー生湯葉丼

- ・ごはん ..... 180g
- ・生湯葉 ..... 60g
- ・卵 ..... 1個
- ・なす・赤ピーマン・ししとう・しめじ ..... 食べやすく切って各25g(計100g)
- ・サラダ油 ..... 少々(2g)
- ・だし醤油 ..... 大さじ1
- ・塩 ..... 少々(0.5g)
- ・片栗粉 ..... 小さじ1
- ・土しょうが ..... おろして小さじ2/3

#### \*プチトマトのマリネ

- ・プチトマト ..... 5個(70g)
- ・ブロッコリースプラウト ..... 適宜(2g)
- ・砂糖・サラダ油・酢・レモン汁 ..... 各小さじ1
- ・塩・こしょう ..... 少々(0.5g)

#### ~ヘルシー生湯葉丼~

- ①フライパンに薄く油をひいて野菜類を焼く。
- ②小鍋に水140ccとだし醤油を入れ火にかけ、塩を足して少し濃い目になるよう味付けする。
- ③②が沸騰したら火を止め、かき混ぜながら水溶き片栗粉を加えて再度加熱しとろみをつける。
- ④③が熱いうちに卵を割り入れ、すぐ火を止める。
- ⑤丼によそったごはん、生湯葉と①を盛付け、上から④を回しかけ、おろししょうがを添える。

#### ~プチトマトのマリネ~

- ①プチトマトは皮に少し切り目を入れてから熱湯に3秒ほどつけて冷水に取り、皮をむく。
- ②小さめの器に、油とレモン汁、全ての調味料を加えてよく混ぜ、マリネ液を作る。
- ③②に①を加えて軽く混ぜ、冷蔵庫で30分冷やす。
- ④器に盛り、ブロッコリースプラウトを添える。



#### <1食分の栄養価と野菜量>

- \*エネルギー 648kcal
- \*たんぱく質 27.0g
- \*脂質 20.3g (脂肪エネルギー比率 28.2%)
- \*炭水化物 87.4g
- \*食塩相当量 2.5g
- \*野菜総量 175g
- \*鉄 4.2mg
- \*亜鉛 3.6mg

湯葉は豆乳を加熱したときにできるものですので、大豆の栄養素を豊富に含んでいます。同じ大豆から作られる豆腐と比較すると、たんぱく質・マグネシウムが約3倍、鉄・亜鉛が約4倍も含まれている大変栄養価の高い食品です。淡泊なのにクリーミーで、そのままでも美味しい生湯葉は、幅広い料理にマッチします。近頃では購入できるお店も増えているので、ぜひ日常の献立に加えてみましょう。