



# 野菜たっぷり! V.O.S.メニュー・シリーズ①

# V.O.S. deパン!!



## 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。V.O.S.メニューの承認数は89メニュー(平成31年3月26日時点)あり、今後さらに増えると予想されます。



### ※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

大阪府内の飲食店や給食施設等では、大阪府の承認を受けたメニューを、V.O.S.メニュー・ロゴマークを表示して提供することができます。このマークを目印に食べるものを選べば、健康的な食事を手軽に楽しむことができますのでおすすめです。また、家庭の食事にも、V.O.S.メニューの‘V:野菜たっぷり・O:適油・S:適塩’を意識することで、ヘルシーな食事内容に近づけることができます。

今年度は、「簡単に済ませがちな普段の食事に、一品をプラスすることにより、V.O.S.メニュー基準を満たす‘お手軽レシピ’」をご紹介しますとともに、V.O.S.を続けるためのヒントをお伝えしていきます。

1回目のテーマは、「パン」食です。トーストとコーヒーだけの食事に、「少しは野菜を…」と思っても、添え野菜を調理する時間がない場合があります。そんなときのために、加熱済みの野菜を常備してはいかがでしょうか? 数日分の野菜をまとめて一口大に切って加熱し冷蔵庫(条件により異なるが3日以上の場合は冷凍庫)にストックする、冷凍野菜を買い置きする等のひと手間によって、気軽に野菜をプラスできます。日頃からV.O.S.メニューを意識し、少しだけ準備しておくことを習慣づければ、いつでもヘルシーな「パン」食を楽しむことができます!

### V.O.S. deパン メニュー (1人分)

#### \*トースト

- ・食パン(5枚切り) ..... 1枚
- ・イチゴジャム ..... 大サジ1

#### \*バナナ ..... 1本

#### \*カフェ・オレ ..... マグカップ1杯

#### \*簡単! サバ缶サラダ

- ・サバ水煮缶 ..... 40g
- ・ブロッコリー(小房に分ける) ..... 40g
- ・キャベツ(大ぶりに切る) ..... 40g
- ・にんじん(薄切り) ..... 40g
- ※野菜はお好みで120g以上、今回は上記の3種
- ・マヨネーズ ..... 小サジ1
- ・ポン酢 ..... 小サジ1
- ・おろししょうが ..... 小サジ1



#### <1食分の栄養価と野菜量>

- \*エネルギー 523 kcal
- \*タンパク質 22.1g
- \*脂質 14.8 g (脂肪エネルギー比率25.0%)
- \*炭水化物 78.2g
- \*食塩相当量 1.8g
- \*野菜総量 120g

### 簡単! サバ缶サラダの作り方

- ①耐熱皿に野菜類を入れ、ラップをして600Wで4分程度、柔らかくなるまで電子レンジにかける。(作り置きのある場合は、120gを器に取り出す)
- ②粗熱が取れたら、ラップを外し、サバ缶を加え、①を混ぜたドレッシングを添える。