



野菜たっぷり!

V.O.S.メニュー・シリーズ②

V.O.S. de麺!!



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、2回目のテーマは、「麺」です。暑くなり、食欲が落ちる季節。さっと食べられる、そうめんやざるそば等の麺類だけで食事を済ませてしまう人も少なくないのではないのでしょうか。そんなときにも、簡単に作ることができ、不足する栄養成分を補えるおかずのレシピを紹介します。

めんつゆ80ml (一般的な1人分の量) には、塩分が2.6gと多く含まれていますので、器には少なめに入れるようにしましょう。ねぎやしょうが等の薬味を添えることが美味しくいただくコツです。また、そうめんだけでは栄養素が炭水化物に偏るので、肉・魚・卵等からたんぱく質を、野菜・キノコ・海藻類からビタミン・ミネラル・食物繊維を摂るように心がけましょう。電子レンジで作ることのできる献立は、極力火を使いたくない暑い夏の強い味方です! ぜひ、お気に入りの一品に加えてください。

V.O.S. de麺 メニュー (1人分)

*そうめん

- ・そうめん..... 2束
- ・めんつゆ(ストレート)..... 50ml
- ・ねぎ..... 1g
- ・しょうがチューブ..... 2cm

*なすの豚肉巻

- ・豚ばら薄切り肉..... 4枚 (100g)
- ・なす..... 1本 (100g)
- ・ぶなしめじ..... 50g
- ・酒..... 大さじ1
- ・ポン酢..... 大さじ1/2
- ・こしょう..... 適量

*付け合わせ

- ・きゅうりの千切り..... 1/2本 (50g)
- ・ミニトマト..... 1個 (15g)

~なすの豚肉巻の作り方~

- ①なすはへたを落とし、縦に4等分に切り、こしょうで下味を付ける。
- ②①に豚肉を1枚ずつ巻く。
- ③②とぶなしめじを耐熱容器に並べ、酒、ポン酢、こしょうをふりかける。
- ④③にラップをし、電子レンジに入れ、500Wで8分加熱する。
- ⑤付け合わせとともに、皿に盛り付ける。



<1食分の栄養価と野菜量>

- *エネルギー 692kcal
- *たんぱく質 33.3g
- *脂質 20.8g (脂肪エネルギー比率 27.0%)
- *炭水化物 86.2g
- *食塩相当量 2.8g
- *野菜総量 215g

- 豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。十分に摂取することで、夏バテ予防に役立ちます。上のレシピに錦糸卵を添えると、彩り良くなります。ただし、卵や焼き油には脂質が多く含まれていますので、その場合は、豚肉の脂身を減らすなどの工夫をしましょう。