



野菜たっぷり！ V.O.S.メニュー・シリーズ⑦ V.O.S. de秋スープ!!



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。

(V.O.S.メニューロゴマーク)



※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

秋も一段と深まり、朝晩には寒さを感じられるようになりましたが、冷えを感じる一方で、昼はまだ暖かい日も続きます。このような寒暖差は、自律神経を乱し、身体のだるさや疲れを引き起こしやすくなります。温かいスープをいただき、身体の中から温まりましょう。

今回作り方を紹介するメニューは、「きのこのスクランブルエッグサンド」と「かぼちゃのクラムチャウダー」です。きのこのうま味や、かぼちゃの甘味など、秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。

★あさりについて★

あさは、産卵期の春と秋に旬を迎えます。貝類の特徴的な成分として、タウリンやビタミンB₁₂などが挙げられますが、あさはこれらを多く含んでいます。タウリンは、アミノ酸の一種で、うま味成分でもあり、水に溶けやすいので、汁ごととれるスープ等にすると効率よく摂取できます。また、アルコールの分解を促し、二日酔い防止に効果があるとされています。

V.O.S. de秋スープ メニュー (2人分)

*きのこのスクランブルエッグサンド

ロールパン	4個
しめじ	80g
卵	1個
塩	少々 (1g)
こしょう	少々
マヨネーズ	小さじ1

*かぼちゃのクラムチャウダー

A	かぼちゃ (種とわたを取り除く)	120g
	にんじん	1/2本 (50g)
	玉ねぎ	1/4個 (50g)
	薄切りベーコン	20g
	バター	小さじ1
	薄力粉	小さじ2
	水	200ml
B	無調整豆乳	50g
	あさり水煮缶	1缶 (130g)
	塩	少々 (1g)
	こしょう	少々
	パセリ (みじん切り)	適量 (2g)

*添えの果物

りんご	1/2個 (100g)
キウイ	1個 (100g)

～きのこのスクランブルエッグサンド～

- ① しめじは、石づきから適量を引き抜く。耐熱容器に入れ、レンジで500W、1分加熱する。
- ② 溶いた卵に①と塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを弱～中火で火にかけ、マヨネーズを敷き、②を入れてスクランブルエッグを作る。
- ④ ロールパンに切れ込みを入れ、③を挟む。



〈1食分の栄養価と野菜量〉

*エネルギー540kcal *たんぱく質28.3g
*脂質17.6g (脂肪エネルギー比率29.3%)
*炭水化物69.3g *食塩相当量2.8g *野菜総量151g

～かぼちゃのクラムチャウダー～

- ① かぼちゃとにんじんは、ラップに包み、レンジで2分程度加熱しておく。Aを全て1cm程度の角切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、①を加えて炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。焦げないように注意する。
- ④ 水を加えて煮る。具材にしっかり火が通ったら、Bを加えてさらに2分ほど煮る。
- ⑤ 塩とこしょうで味をととのえ、器に盛り、パセリを散らす。