



# 野菜たっぷり！ V.O.S.メニュー・シリーズ⑤ V.O.S. de春スープ!!



## 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

今年度は、引き続きV.O.S.メニューの基準を満たす“お手軽レシピ”をご紹介します。今年度のテーマは、「スープ」です。スープは、煮込むことにより具材のかさが減るので、野菜などさまざまな食材をたっぷり摂ることができます。また、水に溶けだしやすい栄養素（カリウムなど）も効率良く摂ることができます。普段の食事はもちろん、疲れたときや食欲がないときにもおすすめです。

今回紹介するメニューは、「キャベツと厚揚げのミルクスープ」と「新たまねぎのサラダ」です。どちらも、包丁とまな板を使わず簡単に作ることができます。旬の春キャベツと新たまねぎをおいしく食べられますので、一度試してみてください。

### ★キャベツについて★

キャベツは、特有の成分であるキャベジン（ビタミンU）に胃酸の分泌抑制や胃粘膜の新陳代謝を促進する働きがあり、胃に優しい食材です。

### ★新たまねぎについて★

普通のだまねぎは、日持ちするように収穫後1か月ほど乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは、収穫後すぐに出荷します。そのため、柔らかくて辛みが少ないので、サラダなど生で食べるのに適しているだけでなく、短時間の過熱で甘みを引き出すことができます。たまねぎの辛味成分である硫化アリルには、血液をサラサラにして動脈硬化を予防する作用があるといわれています。

## V.O.S. de春スープ メニュー（2人分）

- \* ごはん.....300g
- \* キャベツと厚揚げのミルクスープ
  - キャベツ（一口大にちぎる）.....4枚（200g）
  - しめじ（数本ずつ、石づきから引き抜く）.....50g
  - さくらえび（素干し）.....大さじ2（6g）
  - 厚揚げ（食べやすい大きさにちぎる）.....1/2枚（100g）
  - 普通牛乳.....200ml
  - 塩.....小さじ1（5g）
  - こしょう.....少々
- \* 新たまねぎのサラダ
  - 新たまねぎ（スライサーで薄切り）.....1/2個（100g）
  - マグロ水煮缶.....小1缶（70g）
  - ごま油.....大さじ1（12g）



### ＜1食分の栄養価と野菜量＞

- \*エネルギー 529kcal \*たんぱく質 22.4g
- \*脂質 16.6g（脂肪エネルギー比率 28.2%）
- \*炭水化物 71.8g \*食塩相当量 2.9g \*野菜総量 175g

### ～キャベツと厚揚げのミルクスープの作り方～

- ① キャベツとしめじ、水200mlを鍋に入れ、中火にかける。さくらえびを加え蓋をして、6分蒸し煮にする。
- ② キャベツに火が通ったら、厚揚げと牛乳、塩を加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ 器に盛り、こしょうをふる。

### ～新たまねぎのサラダの作り方～

- ① 新玉ねぎはスライサーで薄切りにする。もし辛味が強いようなら10分ほど水にさらし、水気を切っておく。
- ② ボウルに①の玉ねぎとマグロ水煮缶、ごま油を入れ、混ぜる。
- ③ 器に盛り付ける。