



＼野菜たっぷり！／ V.O.S.メニュー・シリーズ⑥ V.O.S. de夏スープ!!



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

今回紹介するメニューは、「サムゲタン風スープ」と「夏野菜のさっぱりナムル」です。韓国でサムゲタンは夏の定番料理です。日本で土用の丑の日にうなぎを食べる習慣があるように、夏の疲れを癒すスタミナ食として知られています。本来は、丸鶏にもち米を詰めて高麗人参などと一緒に煮込む、手間のかかる料理ですが、今回は身近な材料を用いて手軽に作れるレシピをご紹介します。

夏は暑い日が続き体温が高くなる反面、冷房により体が冷える機会も多くなりがちです。冷えにより、身体の不調を招くこともありますので、夏こそ温かいスープで体の芯から温まりましょう。

★鶏肉について★

身体に有益な成分として、ビタミンAが肉類の中では比較的多く含まれています。ビタミンAには、視力の維持や、皮膚や粘膜を健康に保つ効果があります。粘膜を強化することで、ウイルスなどの侵入を防ぎ、免疫力アップが期待できます。また、抗酸化作用や疲労を軽減する働きがあると言われている「イミダゾールジペプチド」も多く含まれています。

V.O.S. de夏スープ メニュー (2人分)

*ごはん300g

*サムゲタン風スープ

- | | |
|---|-----------------------------------|
| A | 手羽元 (骨付き)6本 (300g) |
| | 長ねぎ (1.5cm幅の斜め切り)1/2本 (50g) |
| | しょうがチューブ大さじ1 |
| | にんにくチューブ小さじ2 |
| | 水1000ml |
| B | もち米 (もしくは米)1/4合 (40g) |
| | 酒大さじ2 |
| | 鶏ガラスープの素小さじ2 |
| | 塩少々 (1g) |
| | ごま油小さじ1 |
| | こしょう少々 |
| | 小ねぎ適量 (2g) |

*夏野菜のさっぱりナムル

- | | |
|---|------------------------------|
| | ミニトマト (半切り)5~6個 (100g) |
| | きゅうり (輪切り)1本 (100g) |
| | もやし1/2袋 (100g) |
| C | ごま油小さじ2 |
| | しょうゆ小さじ1 |
| | いりごま大さじ1 |
| | |

~サムゲタン風スープの作り方~

- ① 鍋にAを入れ、中火で煮立て、アクをすくう。
- ② ①にBを加え、蓋をして弱火で40分ほど加熱する。
- ③ ごま油とこしょうで味をととのえ、小ねぎを散らす。



〈1食分の栄養価と野菜量〉

*エネルギー 654kcal *たんぱく質 25.2g
*脂質 20.3g (脂肪エネルギー比率 27.9%)
*炭水化物 86.0g *食塩相当量 2.7g *野菜総量 176g

~夏野菜のさっぱりナムルの作り方~

- ① もやしはレンジで2分加熱する。ザルにとり、水気を切る。
- ② ①にトマトときゅうり、Cを加えてさっと混ぜる。
- ③ 器に盛り付けて完成。冷蔵庫でしばらく置くと、味がなじんでさらにおいしくなります。

手羽元の代わりに手羽先を使っても良いでしょう。手羽先を用いる場合は脂質が多くなりますので、量は控えめにしましょう。