



野菜たっぷり!

V.O.S.メニュー・シリーズ④ V.O.S. de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。



※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、4回目のテーマは、「スープ」です。寒さが厳しくなり、風邪など引きやすい季節には、寒さに負けない身体づくりが大切です。温かいスープを飲んで身体を芯から温めましょう。

今回紹介するメニューは、「茹で豚」と「大根の豆乳ポタージュスープ」です。

茹で豚は、材料を15分ほど火にかけ、あとは置いておくだけで完成。冷蔵庫で1~2日保存できますので、作り置きしておくのが便利です。前日に作っておけば、その茹で汁と玉ねぎを利用してスープを作るだけでバランスの良い献立が出来上がります。茹で汁には豚肉のうま味が詰まっていますので、すぐに使わない場合は、冷凍しておいてスープやだし汁として活用しましょう。

V.O.S. deスープメニュー (2人分)

*おにぎり

- ・ごはん..... 300g
- ・塩..... 0.2g

*茹で豚

- ・豚ひれ肉(ブロック)..... 200g
- ・玉ねぎ(皮を剥く)..... 1/2個
- ・長ねぎ(緑の葉の部分、よく洗う)..... 1本分
- ・料理酒・水(1:1から1:2の割合)..... 適量
- ・こしょう..... 少々

*焼き野菜

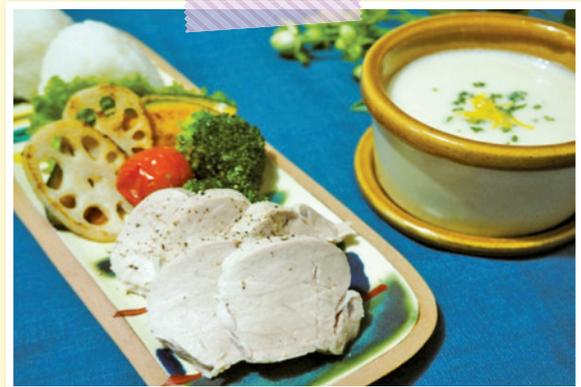
- ・お好みの野菜(かぼちゃ・れんこん・ブロッコリー・ミニトマト・リーフレタス)..... 200g
- ・焼き油..... 10g
- ・フレンチドレッシング..... 20g

*大根の豆乳ポタージュスープ

- ・大根(皮を剥き、1cm厚のいちょう切り)..... 150g
- ・茹で豚の玉ねぎ..... 玉ねぎ1/2個分(100g)
- ・バター..... 5g
- ・茹で豚の茹で汁(もしくは水)..... 150g
- ・顆粒コンソメ..... 小さじ1
- ・無調整豆乳..... 200g
- ・こしょう..... 少々
- ・ゆず・パセリ(細かく刻む)..... 少々

~茹で豚の作り方~

- ①豚肉は竹串をさして穴をあけておく(30カ所程度)。
- ②豚肉、玉ねぎ、長ねぎを塊のまま鍋に入れ、材料がかぶるくらいの料理酒と水を加える。
- ③中火~強火で15分ほど茹でる。肉に火が通ったら火を止め、蓋をして40分ほど置く。
- ④器に5mm程の厚さに切った豚肉を盛り付け、こしょうをふる。



<1食分の栄養価と野菜量>

- *エネルギー 667kcal
- *たんぱく質 32.7g
- *脂質 17.8g (脂肪エネルギー比率 24.0%)
- *炭水化物 83.4g
- *食塩相当量 2.1g
- *野菜総量 225g

~大根の豆乳ポタージュスープの作り方~

- ①鍋に中火でバターを溶かし、茹で豚の玉ねぎを加えて軽く炒め、大根を加えてさらに炒める。
- ②大根がしんなりしたら茹で豚の茹で汁(もしくは水)とコンソメを加え、蓋をして弱火で20分煮る。
- ③②をミキサーで攪拌し、鍋に戻す。豆乳を加えて混ぜ、こしょうで味を整え、温める。
- ④器に盛り、ゆずとパセリを浮かべる。

★スープのみを作る場合は、手順①で、薄切りにした生の玉ねぎを透き通るまで炒めて、手順②で、茹で豚の茹で汁の代わりに水を加えましょう。

★ミキサーで攪拌する代わりに、マッシャーや泡だて器で潰すと簡単に作ることができます。