



野菜たっぷり！ V.O.S.メニュー・シリーズ⑧ V.O.S. de冬スープ!!



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

本格的な冬の到来を迎え、厳しい寒さが続きます。冬は、インフルエンザをはじめとする感染症が多くなる時期でもあります。免疫力を上げるためにも、温かいスープで身体の芯から温まり、寒い冬を乗り切りましょう。今回作り方を紹介するメニューは、「包まない水餃子スープ」と「れんこんのごま和え」です。どちらも簡単に作れるので、ご自宅で作ってみてはいかがでしょうか。

★れんこんについて★

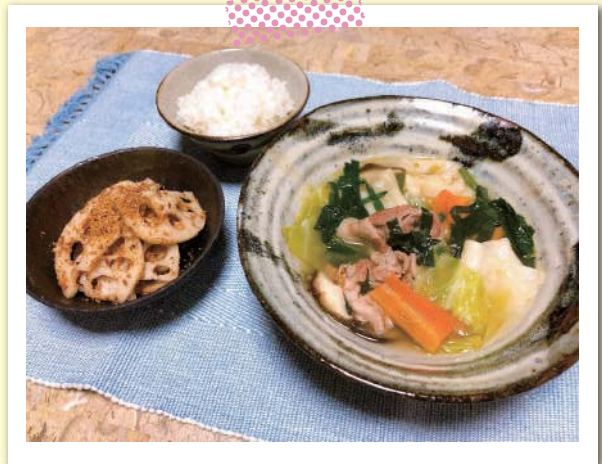
れんこんには複数の穴が空いており、向こう側を見通せることから「将来の見通しが良い」縁起の良い食べ物とされています。れんこんにはビタミンCが豊富で、疲労回復や免疫機能を高める効果が期待されます。ビタミンCは熱に弱い性質がありますが、れんこんにに含まれるでんぷんがビタミンCを熱から守る働きがあるので、加熱してもビタミンCが壊れにくいのが特徴です。

V.O.S. de冬スープ メニュー (2人分)

- *ごはん300g
- *包まない水餃子スープ
 - 豚肉 (ロース) (一口大に切る)100g
 - ぎょうざの皮8枚
 - キャベツ (一口大にちぎる)1枚 (60g)
 - にら (ざく切り)1/2束 (50g)
 - にんじん (短冊切り)1/4本 (50g)
 - 生しいたけ (石づきをとり、5mm幅に切る)2個 (30g)
 - おろししょうが (チューブ)2cm
 - 鶏ガラスープの素 (顆粒)小さじ2
 - 水2カップ
 - たかのつめ (輪切り)0.5g
 - ごま油小さじ1
 - 塩0.1g
- *れんこんのごま和え
 - れんこん小1節 (150g)
 - すりごま大さじ3
 - 酒大さじ1
 - 塩0.5g
 - 酢小さじ2
 - しょうゆ小さじ1

～包まない水餃子スープ～

- 鍋にごま油をひき、たかのつめを入れて熱する。豚肉を入れ、中火で焼き目がつくまで焼く。
- ①にAの具材を入れ、野菜に火が通るまで加熱する。
- ②にぎょうざの皮を入れ、透き通るまで加熱する。
- 塩で味を整え、器に盛りつける。



〈1食分の栄養価と野菜量〉

- *エネルギー638kcal *たんぱく質21.5g
- *脂質19.7g (脂肪エネルギー比率27.8%)
- *炭水化物90.4g *食塩相当量2.1g *野菜総量170g

～れんこんのごま和え～

- れんこんは皮を剥き、2～3mm厚さの輪切りにする。
- 耐熱ボールにれんこん、酒、塩、酢、しょうゆを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ラップをふんわりかけ、電子レンジで600W 5分間加熱する。
- すりごまを加え、よく和えてから、器に盛りつける。