

おいしい + ヘルシー → V.O.S.

▶ V.O.S.ってなに? 野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニューです。



ホームページはこちら! ↓



©2014 大阪府もずやん

【メニュー名】夏野菜から揚げランチ

SDGsアピールポイント・「すべての人に健康と福祉」：一日の野菜摂取量の約7割を1食でとることができる。
・「食品ロスの削減」：形の悪い野菜の使用、野菜の芯からだしをとるなどの工夫をした。

【材料（1人分）】

- 混ぜご飯
- 枝豆（冷凍）…15g
- とうもろこし（生）…15g
- 精白米…60g
- 混合だし…90g
- 食塩…0.5g
- から揚げ
- 鶏もも肉（皮なし）…60g
- 食塩…0.5g
- 胡椒…0.1g
- 減塩醤油…2g
- にんにく…2g
- 生姜…2g
- カレー粉…1g
- 片栗粉…14g
- 調合油…6g
- キャベツ…40g
- ミニトマト…30g
- なすの煮びたし
- なす（生）…80g
- かつお節…2g
- 減塩醤油…6g
- 混合だし…50g
- 生姜…5g
- かす汁
- 鮭（生）…15g
- 冬瓜…15g
- にんじん（皮むき生）…15g
- 白ねぎ…15g
- 酒かす…35g
- お湯…35g
- 減塩みそ…7g
- 混合だし…200g

【作り方】

- 混ぜご飯
（下準備）とうもろこしは実を芯から切り落とす。
1. 炊飯器に精白米、とうもろこしと芯、枝豆、出し汁と食塩を入れ炊く。
2. 器に盛り付け完成
- から揚げ
（下準備）キャベツは千切りに、ミニトマトは洗っておく
1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
2. Aで鶏もも肉に下味をつけ、カレー粉をふりかけ30分寝かす。
3. 片栗粉をまぶし、油を熱し、2の鶏肉を揚げる。
4. きつね色になったら取り出し、油をきる。
5. 器に盛り付け完成
- なすの煮びたし
1. なすはヘタを切り落とし5cmの長さに切り、縦に4等分に切る。皮に斜めに切り込みを入れる。
2. 鍋になすを入れ、両面に軽く焼き目がつくまで素焼きする。色がついたら減塩醤油、だし、すりおろした生姜を加え、中火のまま加熱する。
3. ひと煮立ちしたら、弱火で5分程加熱し、火から下ろす。
4. お皿に盛り付け、かつお節を散らす。
- かす汁
（下準備）酒かすは手でちぎり、熱湯を適量まわしかけてもどし、酒かすと同量のお湯で溶いておく。
1. 鮭は皮と骨をとり、食べやすい大きさに切る。冬瓜は食べやすい大きさ、にんじんはいちょう切り、白ねぎは1cm幅で斜めに切る。
2. だし汁と1の具材を鍋に入れて火にかける。
3. 具材に火が通るまで加熱し、酒かす、減塩みその順に溶かし入れる。

1食あたり	
エネルギー	629kcal
たんぱく質	31.8g
脂質	14.3g
炭水化物	86.8g
食塩相当量	2.8g
野菜使用量 <small>（きのこ・海藻を含む、芋を除く）</small>	234g
脂肪エネルギー比率	20.5%



梅花女子大学管理栄養学科4年生（1班）
令和3年度公衆栄養学臨地実習にて作成
問合せ先：大阪府茨木保健所
（TEL072-624-4668）

おいしい + ヘルシー → V.O.S.

▶ V.O.S.ってなに? 野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニューです。



ホームページはこちら! ↓



©2014 大阪府もずやん

【メニュー名】野郎と乙女に捧ぐへるすい〜♡VEGEから丼

SDGsアピールポイント・「すべての人に健康と福祉」：揚げ物の脂質を焼くことでカットできる。
ご飯の量を選択可能にすることで、各自が適量を摂ることができる。

【材料（1人分）】

- ベジから丼
- 鶏むね肉（皮なし）：75g
- ミックスベジタブル：50g
- サラダ油：13g
- ☆濃口しょうゆ：6g
- ☆酒：5g
- ☆塩：0.2g
- 薄力粉：9g
- 片栗粉：9g
- 卵：15g
- 紅しょうが：5g
- ごはん200 or 250g（選択可）
- トマトスープ
- 水：100ml
- トマトジュース：100g
- ブロッコリー：30g
- たまねぎ：25g
- にんじん：18g
- キャベツ：25g
- 塩：0.2g
- コンソメ：2.3g
- パセリ：0.5g

【作り方】

- ベジから丼
（下準備：ミックスベジタブルを解凍し、水気を切っておく）
1. 鶏むね肉は食べやすい大きさに切る。
2. ボウルに☆を入れて混ぜ、鶏肉を加えて揉み込み、10分おいて水気をふき取る。
3. 2に薄力粉、片栗粉、溶き卵、ミックスベジタブルを加えてよく混ぜる。
●ポイント：しっかりと混ぜて衣をつけましょう！
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、3の鶏肉を入れて弱火で蓋をして4分焼く。
焼き色がついたら裏に返して蓋をし、2分程蒸し焼きにする。蓋を取って上下を返し、余分な脂をふき取りながら、表面がカリッとするとするまで3分程焼く。
5. ごはんの上に、4のベジからと紅しょうがを盛り付け完成
- トマトスープ
1. ブロッコリーは小さい房に切る。たまねぎは薄切りに、にんじんは薄しいちょう切りにする。キャベツは小さめのざく切りにする。
2. 鍋に1と水とトマトジュースを入れて中火にかける。
3. コンソメと塩を入れて味を調えたら、器に盛り付け、パセリを散らしたら完成。

1食あたり	白飯200gの場合	白飯250gの場合
エネルギー	731kcal	815kcal
たんぱく質	29.9g	31.2g
脂質	17.6g	17.7g
炭水化物	108.6g	127.1g
食塩相当量	2.9g	2.9g
野菜使用量 <small>（きのこ・海藻を含む、芋を除く）</small>	198.5g	198.5g
脂肪エネルギー比率	20.9%	19.5%



梅花女子大学管理栄養学科4年生（2班）
令和3年度公衆栄養学臨地実習にて作成
問合せ先：大阪府茨木保健所
（TEL072-624-4668）

おいしい + ヘルシー → V.O.S.

▶ V.O.S.ってなに? 野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニューです。



Vegetable
野菜たっぷり!
Oil
適油!
Salt
適塩!

ホームページは
こちら! ↓



©2014 大阪府もずやん

【メニュー名】ダイエット中でも大満足! ワンプレートハンバーグランチ〜貴方のそばにランチ〜

SDGsアピールポイント ・「すべての人に健康と福祉」: 肉や豆腐でたんぱく質が豊富、きのこで食物繊維が豊富、肉・豆腐・果物・きのこ・野菜が一度に摂れるバランスが良い献立。

【材料(1人分)】
五穀米ごはん 160g
＜豆腐ハンバーグ＞
合いびき肉 40g
玉ねぎ 5g
木綿豆腐 60g
にんじん 5g
Aすりおろしたしょうが 1.2g
A卵 20g
A塩 1g
Aコショウ 少々
A片栗粉 5g
サラダ油 3g
ぽん酢 15g
大葉 10g
大根 80g
＜サラダ＞
レタス 50g
ミニトマト(2個) 36g
コーン(缶詰) 5g
カイワレ大根 5g
胡麻ドレッシング 5g
＜きのこのチーズ焼き＞
まいたけ 30g
しめじ 30g
えのき 20g
チーズ 5g
塩 0.1g
コショウ 0.2g
オリーブオイル 5g
＜オレンジゼリー＞
オレンジ 1個(106g)
ゼラチン粉 2.5g
はちみつ 11g

【作り方】
＜豆腐ハンバーグ＞
1. 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにし、フライパンにサラダ油を薄く挽き、玉ねぎとにんじんを炒めて、冷ましておく。
2. 木綿豆腐はキッチンペーパーで水気をしっかり切る。
3. ボウルに1、2、Aと合いびき肉を入れ、なめらかになるまでよく練る。
4. 両手で空気抜きをしながらハンバーグの形にする。
5. 中心部分は火を通りやすくするために軽く凹ませておく。
6. 中火で熱したフライパンにサラダ油を挽き、片面を焼き、焼き色がついたら裏返す。もう片面にも焼き色がついたら蓋をして弱火にし、4〜5分程蒸し焼きにする。
7. 大根はすりおろし、水気を切る。
8. 最後に大根おろしを盛り、大葉を添え、ぽん酢をかける。

＜サラダ＞
1. レタス: ざっくりと手で食べやすく割く、ミニトマト: 軽く水で洗う、コーン: 缶詰の汁気を切る、カイワレ大根: 軽く水で洗い、根元を切る
2. 皿に1の野菜を盛り付け、胡麻ドレッシングをかける。

＜きのこのチーズ焼き＞
1. 野菜の下処理を行う
まいたけ: ざっくりと手で食べやすい大きさに割く。
しめじとえのき: 軸を包丁で切り、食べやすくほぐす。
2. オリーブオイルを引いたフライパンが温まったら①をすべて入れ炒める。
3. しんなりしたら塩コショウを加え、さらに炒める。
4. アルミカップにきのこを入れ上にチーズをかける。
5. 200度に温めたオーブンで2分間焼く。

＜オレンジゼリー＞
1. オレンジの果汁を絞る。
2. 1をざるでこす。
3. 鍋に2と蜂蜜を入れて、中火で加熱する。
4. 火を止めてから水でふやかしたゼラチンを加え溶かす。
5. 型に入れて冷やし固める。

五穀米ごはんとおかずをプレートに盛り付ける。

1食あたり	
エネルギー	736kcal
たんぱく質	27.4g
脂質	24.3g
炭水化物	104.0g
食塩相当量	2.6g
野菜使用量 (きのこ・海藻を含む。芋を除く)	277.2g
脂肪エネルギー比率	29.7%



梅花女子大学管理栄養学科4年生(3班)
令和3年度公衆栄養学臨地実習にて作成
問合せ先: 大阪府茨木保健所
(TEL072-624-4668)

おいしい + ヘルシー → V.O.S.

▶ V.O.S.ってなに? 野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニューです。



Vegetable
野菜たっぷり!
Oil
適油!
Salt
適塩!

ホームページは
こちら! ↓



©2014 大阪府もずやん

【メニュー名】ベジビビンバ

SDGsアピールポイント ・「すべての人に健康と福祉」: 野菜たっぷり(210g)、栄養のバランスが良い
・「食品ロスの削減」: 皮つき野菜を使用することで捨てる部位が減る
・「CO₂排出削減」: 地元の野菜を使用することで輸送にかかるCO₂の排出を削減できる

【材料(1人分)】
ほうれん草…60g
にんじん(皮付き)…50g
なす…40g
もやし…60g
A:ごま油…4g
A:鶏がらスープの素…3g
A:塩…0.1g
A:こしょう…0.2g
鶏ひき肉…80g
豚ひき肉…20g
ごま油…3g
B:ごま油…1g
B:濃口醤油…4g
B:砂糖…7g
B:すりおろしたんにく…2g
ごはん…200g
焼きのり…0.3g
コチュジャン…6g

【作り方】
1. ほうれん草は5cm幅、にんじんは5cm幅の千切り、なすは1cmのさいの目切りにする、もやしは洗っておく。
2. ほうれん草、にんじん、もやしはそれぞれゆで、水気をしぼり、Aで味付けしてナムルを作る。(各調味料は少し残しておく)
3. なすはフライパンで炒め、2で残しておいた調味料で味付けをする。
4. 別のフライパンを中火で熱してごま油をひき、ひき肉を炒める。ひき肉の色が変わってきたらBを入れて味を調べてから火からおろす。
5. どんぶりにごはんをよそい、②③を彩りよく盛り付ける。焼きのり、コチュジャンをトッピングして完成。

1食あたり	
エネルギー	706kcal
たんぱく質	27.0g
脂質	22.5g
炭水化物	95.3g
食塩相当量	3.0g
野菜使用量 (きのこ・海藻を含む。芋を除く)	210g
脂肪エネルギー比率	28.7%



梅花女子大学管理栄養学科4年生(4班)
令和3年度公衆栄養学臨地実習にて作成
問合せ先: 大阪府茨木保健所
(TEL072-624-4668)

おいしい + ヘルシー → V.O.S.

▶ V.O.S.ってなに? 野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニューです。



Vegetable
野菜たっぷり!
Oil
適油!
Salt
適塩!

ホームページは
こちら! ↓



©2014 大阪府もずやん

【メニュー名】半日以上の野菜がとれる夏野菜カレー

SDGsアピールポイント ・「すべての人に健康と福祉」：大きめの野菜をのせることで早食い防止。旬の野菜は栄養豊富
ご飯の量を選ぶことができるため、幅広い対象が適量を選べる
・「CO₂排出削減」：地元の野菜を使用することで輸送にかかるCO₂の排出を削減できる

【材料（1人分）】

ごはん	小180g 並240g 大300g
鶏モモ肉（皮なし）	小 60g 並大80g
たまねぎ	100g
トマト	40g
にんじん	30g
ししとう	16g
なす	30g
パプリカ（赤）	15g
カレールー	25g
サラダ油	3g
水	200ml

【作り方】

1. 米を洗い炊く。
2. 野菜類・鶏モモ肉を適度な大きさに切る。ししとう、なす、パプリカ、鶏モモ肉は上に飾るため大きめに切り、少量の油でソテーしておく。
3. 別の鍋に残りのサラダ油をひき、たまねぎ・トマト・にんじんを炒める。
4. 3に水を入れて加熱し、材料が柔らかくなったらカレールーを入れ溶かす。
5. 再びよく煮込み、ごはんルーをかけ2の野菜・鶏肉をきれいに盛り付ける。

1食あたり	小	並	大
エネルギー	606kcal	732kcal	833kcal
たんぱく質	19.8g	25.1g	26.6g
脂質	15.4g	16.6g	16.7g
炭水化物	94.9g	117.2g	139.5g
食塩相当量	2.8g	2.8g	2.8g
野菜使用量（きのこ・海藻を含む。芋を除く）	231g	231g	231g
脂肪エネルギー比率	22.9%	20.4%	18.0%



梅花女子大学管理栄養学科4年生(5班)
令和3年度公衆栄養学臨地実習にて作成
問合せ先:大阪府茨木保健所
(TEL072-624-4668)

おいしい + ヘルシー → V.O.S.

▶ V.O.S.ってなに? 野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニューです。



Vegetable
野菜たっぷり!
Oil
適油!
Salt
適塩!

ホームページは
こちら! ↓



©2014 大阪府もずやん

【メニュー名】とろっと温玉照り焼き丼定食

SDGsアピールポイント ・「すべての人に健康と福祉」：
ごはんとお肉の間にキャベツを敷き、メインでも野菜を食べてもらえるように工夫した

【材料（1人分）】

＜照り焼き温玉丼＞	
ごはん	220g
鶏モモ肉	130g
キャベツ	40g
小ネギ	1g
温泉卵	50g
濃口しょうゆ	10g
酒	5g
みりん	12g
＜オクラの柚子胡椒和え＞	
オクラ	50g
赤とさか	10g
かつお節	0.5g
めんつゆ(3倍濃縮)	2g
柚子胡椒	0.5g
＜けんちん汁＞	
木綿豆腐	20g
大根	20g
にんじん	10g
長ねぎ	10g
長芋	20g
ごま油	2g
混合だし	120g
白みそ	8g

【作り方】

- ＜照り焼き温玉丼＞
1. 鶏モモ肉は筋、皮、脂身を取っておく。
 2. 小ネギは小口切り、キャベツは千切りにする。
 3. 1を220℃のオーブンで20分ほど加熱する。
 4. 濃口しょうゆ、みりん、酒を鍋又はフライパンでとろみがつくまで加熱し、3とよく絡ませる。(照り焼き完成)
 5. 丼にごはん、キャベツ、食べやすい大きさに切った照り焼き、温泉卵、小ネギの順に盛り付ける。
- ＜オクラの柚子胡椒和え＞
1. オクラは板ずりし、塩を入れた湯でサッと茹で、適当な大きさに切る。赤とさかは、たっぷりの水に15分ほど漬けて戻し、大きければ切る。
 2. ボウルにオクラ、赤とさか、めんつゆ、柚子胡椒を入れ、全体がなじむように和え、器に盛り、上からかつお節をかける。
- ＜けんちん汁＞
1. 大根、にんじん、長芋は食べやすい大きさに切り、長ねぎは2cm長に切る。
 2. 木綿豆腐はペーパーで軽く水気を切り、2cm角に切る。
 3. 鍋にごま油を引き、豆腐以外の具材を中火で油が全体になじむまで炒め、木綿豆腐を加えサッと炒めたら、だしを加え、野菜に火が通るまで煮る。
 4. 野菜が柔らかくなったら、弱火にし白みそを加え、沸騰直前で火を止め、器に盛りつける。

1食あたり	
エネルギー	858kcal
たんぱく質	39.5g
脂質	27.7g
炭水化物	103.7g
食塩相当量	2.9g
野菜使用量（きのこ・海藻を含む。芋を除く）	141g
脂肪エネルギー比率	29.1%



梅花女子大学管理栄養学科4年生(6班)
令和3年度公衆栄養学臨地実習にて作成
問合せ先:大阪府茨木保健所
(TEL072-624-4668)

おいしい + ヘルシー → V.O.S.

▶ V.O.S.ってなに? 野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニューです。



【メニュー名】チャンポン風つけ麺と大甘青とう（青唐辛子）とパプリカのピリ辛炒め
 SDGsアピールポイント
 ・「すべての人に健康と福祉」：野菜が230gとれる、つけ麺にすることで減塩できる（3g）
 ・「地産地消」：茨木市の特産品である青唐辛子（大甘青とう）を使用している
 ・「フードロス削減」：皮付き人参やキャベツの芯まで使用する

【材料（1人分）】

チャンポン風つけ麺	
中華麺（ゆで）	220g
キャベツ	50g
にんじん（皮付き）	30g
シーフードミックス	56g
豚バラスライス	25g
もやし	80g
A鶏がらスープの素	小さじ1
A濃口しょうゆ	小さじ1
A牛乳	50ml
塩	0.4g
こしょう	0.2g
ごま油	7g
大甘青とうとパプリカのピリ辛炒め	
青唐辛子	40g
赤パプリカ	30g
a豆板醤	1.5g
a濃口しょうゆ	2g
a酒	5g
ごま油	3g
フルーツポンチ	
ナタデココ	20g
パイナップル（缶詰）	20g
白桃（缶詰）	20g
みかん（缶詰）	15g
さくらんぼ（缶詰）	4g
☆缶詰のシロップ	30g
☆冷水	25g

【作り方】

チャンポン風つけ麺
 （下準備）シーフードミックスを解凍しておく
 1. キャベツを太めの千切り、にんじんは薄い短冊切りにする。
 2. 豚バラ肉は3cm幅に切る。
 3. 鍋を中火で熱し、ごま油で豚バラ肉とシーフードミックスを炒める。
 4. 色が変わってきたらキャベツ・にんじん・もやしを加えて炒め、しんなりしたら（A）を加えて具材が柔らかくなるまで5分ほど煮込む。
 5. 塩こしょうで味を調え、火から下ろす。
 6. 鍋にお湯を沸騰させ、中華麺を表記通りにゆで、湯切りする。
 7. 器にゆでた麺を盛り、5の野菜入りスープをつけて食べる。
 ※記載の栄養価は、汁を半量残した場合

大甘青とう（青唐辛子）とパプリカのピリ辛炒め
 （下準備）青唐辛子と赤パプリカは種とヘタをとる。
 1. 青唐辛子と赤パプリカを食べやすい大きさに切る。
 2. ボウルに（a）を入れてよく混ぜ合わせる。
 3. 中火で熱した鍋にごま油をひき、青唐辛子と赤パプリカを炒める。
 4. しんなりしてきたら（a）を加えて全体に味がなじんだら火から下ろす。
 5. 皿に盛りつける。

フルーツポンチ
 全ての材料を食べやすい大きさに切り、☆を合わせたもので和える。

1食あたり

エネルギー	728kcal
たんぱく質	27.5g
脂質	22.0g
炭水化物	100.8g
食塩相当量	3.0g
野菜使用量（きのこ・海藻を含む。芋を除く）	230g
脂肪エネルギー比率	27.2%

チャレンジ&エレガンス
梅花女子大学
 梅花女子大学管理栄養学科4年生(7班)
 令和3年度公衆栄養学臨地実習にて作成
 問合せ先: 大阪府茨木保健所
 (TEL072-624-4668)