

V.O.S.deパン!!

簡単! サバ缶サラダ



大阪府国民健康保険団体連合会

国保のコッポちゃん

監修: 武庫川女子大学食物栄養学科公衆衛生学研究室



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表



野菜量

V 120 g

脂肪エネルギー比率

O 25.0 %

食塩相当量

S 1.8 g

材料 (1人分)

トースト	
食パン (5枚切り)	1枚
イチゴジャム	大さじ1
バナナ	1本
カフェ・オレ	カップ1杯

簡単! サバ缶サラダ

サバ水煮缶	40g
ブロッコリー (小房に分ける)	40g
キャベツ (大ぶりに切る)	40g
にんじん (薄切り)	40g
[A]	
マヨネーズ	小さじ1
ポン酢	小さじ1
おろししょうが	小さじ1

作り方

- ① 耐熱皿に野菜類を入れ、ラップをして600wで4分程度、柔らかくなるまで電子レンジにかける。
- ② 粗熱が取れたら、ラップを外し、サバ缶を加え、Aを混ぜたドレッシングを添える。

いわしのチーズ焼き
&きのこのあえ物

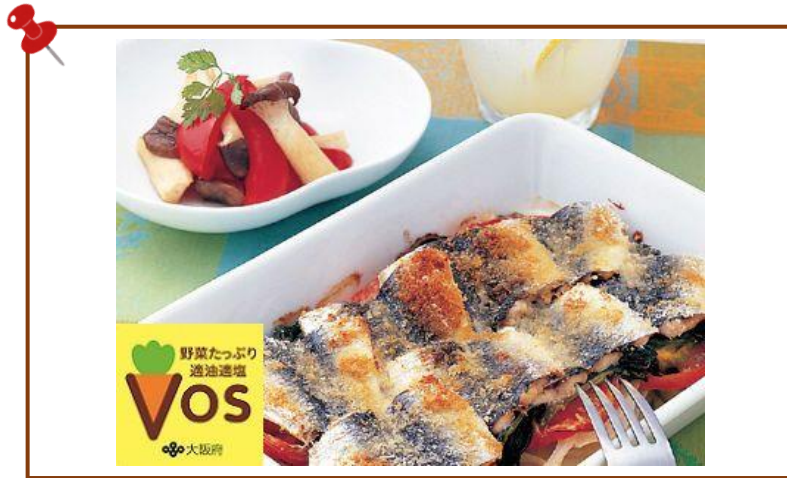


SHARP
Be Original.

COCORO KITCHEN
ヘルシオ使用メニュー



©2014 大阪府もずやん



材料 (4人分)

いわし	8尾
塩・こしょう	少々
ほうれん草	1束
玉ねぎ	1個
トマト	1個
パン粉・粉チーズ	各大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
エリンギ	2パック
パプリカ	1個
[A]	
ゆずしぼり汁	大さじ2
はちみつ	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ4

作り方

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② いわしは手開きにし(正味200g)、水洗いして水気を軽くふきとり、半分に切って塩、こしょうをする。
- ③ ほうれん草は5cm幅に切り、塩小さじ1/2(分量外)をふり、軽くもんで水気をしぼる。玉ねぎ、トマトは薄切りにする。
- ④ 底の平らな耐熱容器に③の野菜を敷き、その上にいわしを並べてパン粉と粉チーズを混ぜ合わせたものをふりかけ、最後に上からオリーブオイルを回しかける。
- ⑤ エリンギは縦に4つに裂き(長いものは半分の長さに切る) パプリカは食べやすい大きさに切って、それぞれアルミホイルで包む。
- ⑥ 角皿に④を中央に、両脇の開いたスペースに⑤をのせ、上段に入れる。まかせて調理 焼く→スタート
手動でするときは：
ウォーターグリル・予熱なしで約25分
- ⑦ 加熱後、エリンギとパプリカを器に入れ[A]とあえる。

栄養成分表



野菜量

V 214 g

脂肪エネルギー比率

O 22.8 %

食塩相当量

S 1.4 g

474
キロカロリー

※ごはん (150g) を一緒に食べた場合の数値です。

チャンチャン焼きでV.O.S.メニュー

レシピ情報提供：
泉佐野地域活動栄養士会



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表



野菜量	V	185 g
脂肪エネルギー比率	O	26.4 %
食塩相当量	S	2.5 g

材料 (1人分)		作り方
チャンチャン焼き		
生鮭切り身	1切れ	① しめじは石づきを取り、ほぐす。 ② ★を混ぜておく。 ③ フライパンにクッキングシートを敷き、鮭をのせ、上にカット野菜としめじをのせる。 ④ ②の調味料をかける。ふたをして、中弱火で約10分位蒸し焼きにすると出来上がり。
炒め物用カット野菜	120g	
しめじ	25g	
★インスタントみそペースト	小さじ2	
★砂糖	小さじ1	
洋風茶わん蒸し		
卵	1個	① 大きめのマグカップ（レンジ可のもの）に卵をよくほぐして牛乳を加える。 ② 固形コンソメを砕いて（または顆粒コンソメを）加え、よく混ぜる。 ③ 一口大に切ったウィンナー、冷凍ほうれん草、ほぐしたしめじを加える。 ④ ラップなしで電子レンジ（600w）で3分加熱する。途中（1分半位）で1回かき混ぜる。吹きこぼれないよう注意する。 ⑤ 加熱した後、ラップをかけてそのまま置き、余熱を利用して仕上げる。
牛乳	100ml	
ウィンナーソーセージ	1本	
しめじ	20g	
冷凍ほうれん草	20g	
固形コンソメ（又は顆粒）	1/4個(1g)	
ご飯	170g	

とってもヘルシー
クリームシチュー



ひらかた地域活動栄養士会
栄養アドバイザー「萌」



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表 (1食あたり)



野菜量	V	165 g
脂肪エネルギー比率	O	20.6 %
食塩相当量	S	1.5 g

材料 (2人分)

鮭のクリームシチュー

生鮭	120g
塩	1g
酒	小さじ2
たまねぎ	50g
じゃがいも	120g
にんじん	50g
エリンギ	50g
ブロッコリー	60g
油	小さじ1
固形コンソメ	1/2個
水	240ml
バター	10g
薄力粉	大さじ2
牛乳	200ml
こしょう	少々

和風ピクルス

大根	60g
パプリカ (赤)	40g
パプリカ (黄)	20g
さとう	小さじ2
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/3
だし汁	大さじ6

ターメリックライス

米	130g
ターメリック	小さじ1/4
パセリ	少々

作り方

- ① 鮭は1人3切れになるよう切り分け、塩と酒をふりかける。グリルで両面に軽く焼き色をつける。
- ② たまねぎとじゃがいもは3cm角に切る。にんじんは1cm厚さのいちょう切り。エリンギは縦に割いて、大きければ横2つに切る。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジ500Wで1分半、硬めに加熱する。
- ④ 鍋に油を熱し②を加えて炒め、固形コンソメと水を加え煮る。
- ⑤ 耐熱ボウルにAを入れ、ラップをかけて電子レンジ500Wで30秒加熱し、なめらかになるまで混ぜる。牛乳を少しずつ加え溶きのばし、ルーを作る。
- ⑥ じゃがいもに火が通ったら、①の鮭・③のブロッコリー・⑤のルーを加えて、中火でとろみがつくまで混ぜながら煮る。こしょうで味をととのえる。

- ① 大根は皮をむき、4cm長さの8mm角の拍子木切り。パプリカ (赤・黄) は縦4つ割りにしてへたと種を取り、横に8mm幅に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れて再沸とう後1分半茹で、ザルにとる。
- ③ ボウルにAをあわせて、よくかき混ぜる。
- ④ ビニール袋に③のつけ汁と②の野菜を入れ氷水で急冷する。
- ⑤ 器に盛り付け、つけ汁大さじ1をかける。

- ① 米は洗って、定量の水に30分以上浸し、ターメリックを加えて炊く。
- ② パセリはみじん切り。
- ③ ターメリックライスを茶碗によそって、②のパセリを散らす。

おいしく減塩！洋食メニュー

大阪青山大学

調理学研究室 須谷和子



©2014 大阪府もずやん



栄養成分表（1食あたり）



野菜量

V 196 g

脂肪エネルギー比率

O 29.4 %

食塩相当量

S 1.4 g

材料（2人分）		作り方
カレーピラフ		
精白米	120g	① 米を洗いざるにあげておく。 ② たまねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにし、青・赤ピーマンは粗みじんに切っておく。 ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにく、たまねぎ、にんじんを炒め、しんなりしてきたら青・赤ピーマンも加えさらに炒め、カレー粉を加える。 ④ ①で洗った米を入れ、少し透明になるまで炒める。 ⑤ 炒めた④を炊飯鍋に移し、スープストック、無塩バターを入れて炊く。沸騰するまでは強火、その後弱火で12分間加熱し、消火後10分蒸らす。 ⑥ 炊き上がったらく混ぜ、抜型で成形する。
たまねぎ	60g	
にんじん	20g	
青・赤ピーマン	各20g	
にんにく	2g	
オリーブオイル	小さじ1	
無塩バター	2g	スープストック
固形ブイヨン	1/4個	
水	160ml	
カレー粉	小さじ1	
鮭のホイル包み焼き		
生鮭	2切れ（160g）	① 生鮭は白ワインをかけてしばらく置いておく。（臭みをとる） ② たまねぎ、生しいたけ、にんじんは薄切り、青ピーマンは千切りにする。 ③ アルミホイルにたまねぎ、にんじん、生しいたけ、生鮭、青ピーマン、スライスチーズの順にのせ、包む。 ④ 220℃に温めたオーブンで15分間焼く。 ⑤ くし形に切ったレモンを添え供する。
たまねぎ	30g	
生しいたけ・にんじん	各20g	
青ピーマン	20g	
スライスチーズ	1枚	
白ワイン	小さじ2	くし形にカット）
レモン	2切れ	
グリーンサラダ		
レタス	60g	① すべての野菜を綺麗に洗浄する。 ② レタスは一口大に手でちぎる。 ③ プチトマトは1/4に切っておく。 ④ きゅうりは斜め薄切りにする。 ⑤ フレンチドレッシングを作る。 空き瓶にサラダ油以外の調味料をいれ、軽く混ぜる。その中に、サラダ油を3回程度に分けて入れ、その都度瓶を上下に振り混ぜる。全体にとろみがついてきたら完成。（5人分をまとめて作ると作りやすい。）
きゅうり	40g	
プチトマト	4個	
*フレンチドレッシング		
塩・こしょう	少々	
粒マスタード	少々	大さじ2/3
ぶどう酢（白ワインビネガー）		
サラダ油	大さじ1	① ジャガイモは、皮をむいて薄切りにし水にさらしておく。 ② 薄切りにしたたまねぎをサラダ油で炒める。 水切りしたジャガイモを加え、少し炒めてから水と固形ブイヨンを加える。 ③ 材料に火が通り軟らかくなったら火から下ろし、粗熱をとる。 ④ ミキサーにかけてポタージュ状にする。 ⑤ 鍋に戻して火にかけ、牛乳を加え、こしょうも加えて味を整える。 ⑥ 器に盛り付け、乾燥パセリをちらす。 （ジャガイモをかぼちゃに変えてもよい。）
じゃがいも	120g	
たまねぎ	60g	
固形ブイヨン	1/2個	
水	320ml	
牛乳	80ml	
サラダ油	小さじ1/2	少々
こしょう		
乾燥パセリ	少々	