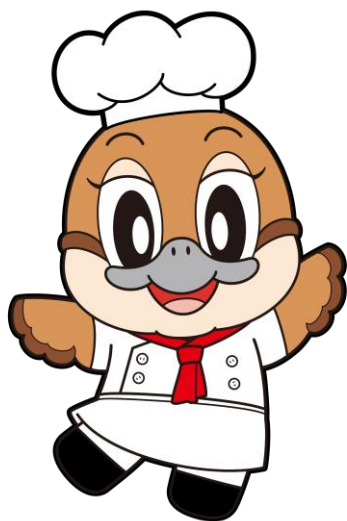


👩 作ってみよう！めっちゃ簡単

Vegetable Oil Salt
V.O.S.レシピ



©2014 大阪府もずやん

野菜たっぷり・

適油・適塩メニューで

毎日おいしくヘルシーに！

これから料理をはじめたい人

にもおすすめ！

簡単に作れる1食分の

レシピです

V.O.S.メニューって何？

野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニューです。

主食とおかずを組み合わせたものであり、

下記の基準のうちすべてを満たすものを「V.O.S.メニュー」、
いずれかを満たすものを「プレV.O.S.」と言います。

大阪府が承認したメニューには、ロゴマークがついています。



V.O.S.ロゴマーク



プレV.O.S.ロゴマーク

Vegetable 野菜 120g以上
野菜たっぷり きのこ・海藻を含む。いもは含まない。

Oil 脂肪エネルギー比率 30%以下
適油

Salt 食塩相当量 3.0g以下
適塩



＼ ごはんに+1品！ ／

V.O.S. ミネストローネ

- ・具たくさんミネストローネ
- ・ごはん

1食あたりの
栄養価

611
キロカロリー



野菜量

V 310g

脂肪エネルギー比率

O 26.7%

食塩相当量

S 2.5g

具たくさんミネストローネ 材料（1人分）

にんじん	20g	(1/5本)
トマト	100g	(1/2個)
たまねぎ	50g	(1/4個)
鶏肉もも肉	70g	
オリーブ油	7g	(小さじ1)
冷凍ブロッコリー	40g	(3~4房)
トマト缶 (ホール)	100g	
コンソメ	4g	
水	100ml	
食塩	少々	
こしょう	少々	
粉チーズ	3g	
ごはん	200g	

パックごはんを
使えば
時短に♪



作り方

- ① にんじん・トマト・たまねぎは1cm角に切る（小さめならOK）
- ② 鶏肉は一口大に切る
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し鶏肉を中火で炒める
- ④ 鶏肉の色が変わってきたら、①を加えて炒める
- ⑤ 野菜に火が通ったら
トマト缶とコンソメと水を加える
- ⑥ 冷凍ブロッコリーと食塩とこしょうを加えて煮込む
- ⑦ 器に盛り付け、粉チーズをふりかけて完成

おすすめアレンジ

手順⑥で、炊いたごはん（または温めたパックごはん）を入れ、一緒に煮込めばリゾット風に♪
ワンプレートで栄養バランスも整い、洗い物も減らせます。



＼ レンジ調理でお手軽♪ ／

レンジで簡単！ 彩りごはん

- ・野菜たっぷりビビンバ丼
- ・さっぱりマリネ



1食あたりの
栄養価

633
キロカロリー



野菜量

V 235g

脂肪エネルギー比率

O 25.7%

食塩相当量

S 2.8g

野菜たっぷりビビンバ丼 材料（1人分）

ごはん	200g
にんじん	60g (小1/2本)
ほうれんそう	50g (1/4束)
もやし	50g (1/4袋)
*ごま油	5g (大さじ1/2)
*砂糖	2g (小さじ1/2強)
*塩	1g (小さじ1/4弱)
豚ひき肉	75g
焼肉のたれ	15g (大さじ1)

作り方

- ① にんじんを5mmの細切り、ほうれんそうを4cmの長さに切る
- ② 耐熱容器に①ともやしを入れラップをかけ、電子レンジで600w 2分加熱する粗熱をとり、水気を切る
- ③ ②に*の調味料を入れて、混ぜる
- ④ 豚ひき肉を耐熱容器に入れ、電子レンジで600w 1分30秒～2分（中に火が通るまで）加熱する加熱後、焼肉のたれを混ぜ合わせる
- ⑤ ごはんの上に、③・④を乗せ、完成

※使用する電子レンジによって加熱具合が異なります。火が通っているか確認しながら、加熱時間を調整してください。

さっぱりマリネ 材料（1人分）

パプリカ	25g (小1/2個)
たまねぎ	25g (1/8個)
ミニトマト	25g (3個)
ツナ(缶詰)	20g (約1/4缶)
☆穀物酢	8g (大さじ1/2)
☆塩	少々
☆はちみつ	4g (小さじ1/2)

作り方

- ① パプリカのヘタと種を取り、一口大に切るたまねぎは薄切り、ミニトマトは半分にする
- ② 耐熱容器にパプリカとたまねぎを並べ、ラップをかけ、電子レンジで600w 2分加熱し、水気を切る
- ③ ボウルにツナと☆を入れ、混ぜ合わせる
- ④ ③のボウルにパプリカ・たまねぎ・ミニトマトを入れよく和え、完成

もっと野菜を食べよう！



©2014 大阪府もずやん

野菜には、**ビタミン・ミネラル・食物繊維**が多く含まれています。

1日350gを目標に、野菜を食べよう！



今日から使える！野菜お役立ち情報



©2014 大阪府もずやん



野菜を買う時に役立つ情報はある？

農林水産省ホームページでは、「今週のお手頃野菜」の情報を発信しています。お手頃価格になっている野菜の情報を買い物前にチェックして、お得に野菜を食べよう♪

農林水産省ホームページ
「今週のお手頃野菜」



(ホームページURL) <https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/yasai/otokuyasai.html>



献立にもう1品野菜を追加したい！

和泉保健所のホームページでは、**1皿分(70g)**以上の野菜を使用した、身近な食材で作れる簡単レシピを掲載しています。「あと一品ほしい」というときにおすすめのレシピです！

和泉保健所ホームページ
「野菜プラス1皿！おてがるレシピ」



(ホームページURL) <https://www.pref.osaka.lg.jp/izumihoken/syoku/yasai.html>



V.O.S.をもっと食べてみたい！

外食や中食(テイクアウト等)でもv.o.s.が食べられます！
お店の情報は、大阪府のホームページで紹介しています。
おうちで作れるv.o.s.レシピもたくさんあるので、
日々の生活にv.o.s.を取り入れてみよう！

大阪府ホームページ
「みんなでV.O.S.を始めよう！」



(ホームページURL) <https://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/vosstart/index.html>

発行：大阪府和泉保健所 企画調整課 (令和5年12月)

レシピ作成協力：千里金蘭大学 公衆栄養臨地実習学生