

もやしの照り焼き豆腐ハンバーグ



野菜量
1人75g

【栄養価】 (1人分)		
エネルギー	329kcal	炭水化物 14.7g
たんぱく質	22.7g	食塩相当量 1.0g
脂質	17.5g	

【材料】 (2人分)	
◆木綿豆腐	200g
◆鶏ひき肉	200g
◆もやし	150g(3/4袋)
・油	4g(小さじ1)
★酒	20g(大さじ1と小さじ1)
★みりん	24g(大さじ1と小さじ1)
★しょうゆ	12g(小さじ2)
★砂糖	6g(小さじ2)



①豆腐はキッチンペーパーで包み、水切りする。もやしはみじん切りにしておく。



②熱したフライパンに油をひき、◆を混ぜ、丸く形を作り、両面を焼く。



③フライパンに★を入れてふたをして両面焼く。(片面3分程度)

ふたを取り、汁気が1/3程度になったら火を止めて完成

もやしたっぷりお好み焼き



野菜量
1人100g

【栄養価】 (1人分)		
エネルギー	288kcal	炭水化物 13.7g
たんぱく質	8.9g	食塩相当量 0.7g
脂質	21.5g	

【材料】 (2人分)	
◆もやし	100g(1/2袋)
◆キャベツ	100g(2-3枚)
◆卵	50g(1個)
◆小麦粉	18g(大さじ2)
・豚バラ	50g
・油	12g(大さじ1)
・お好み焼きソース	18g(大さじ1)
・マヨネーズ	12g(大さじ1)
・かつお節	2.5g
・青のり	少々



①キャベツを千切りにする。



②◆を混ぜる。



③熱したフライパンに油をひき、②を流し入れ、豚バラを上に乗せ、両面を中火で焼く。(片面1分半～2分程度)

ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけて完成

梅香るさっぱりもやし



野菜量
1人75g

【栄養価】 (1人分)		
エネルギー	41kcal	炭水化物 2.5g
たんぱく質	1.4g	食塩相当量 0.9g
脂質	2.6g	

【材料】 (2人分)	
・もやし	150g(3/4袋)
★酢	5g(小さじ1)
★めんつゆ (3倍濃縮)	10g(小さじ2)
★ごま油	4g(小さじ1)
★梅肉	4g(小さじ1/2)
・いりごま	2g(小さじ1)



①もやしを耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで600W3分加熱し、水気をしっかり切る。



②★を合わせ、①と和える。いりごまをかけて完成。

「今日はなに作る？ 時短！ かんたん！」

このほか10レシピを大阪府守口保健所ホームページにて公開中！こちらのQRコードよりご覧ください！

1日に350g野菜を食べよう！

大阪府民の野菜摂取量は256g/日と100g不足しています。毎日の食事に野菜をあと1皿プラスしてみましょう！

V.O.S. メニューってなに？

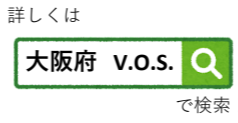
大阪府独自の基準で野菜・油・塩の量に配慮し、主食とおかずを組み合わせたヘルシーメニューです。大阪府では、府内の飲食店、惣菜店、スーパーマーケット、コンビニエンスストア等や施設における普及を推進しています。

- 「V.O.S.メニュー」：下記の基準のうちすべてを満たすもの
- 「プレV.O.S.」：いずれかを満たすもの
- ・V：野菜 (Vegetable) **120g以上**(きのこ・海藻含む。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**

お近くで上記ロゴを見かけたら、ぜひ食べてみてください！



V.O.S.メニュー プレV.O.S.



時短！
かんたん！

今日は何に作る？ もやし レシピ

食塩相当量
1.0グラム以下レシピ



©2014 大阪府もずやん

大阪府守口保健所

本レシピ集は摂南大学農学部食品栄養学科の学生が考案したレシピをもとに作成しました

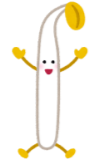
本レシピの分量、調理時間はあくまで目安です

令和6年3月作成

知ってる!? 「もやし」って?

天候等に影響されず、
一年中安く手に入る!

加熱するとかさが減ってたっぷり
食べられるので、**野菜不足**
解消にオススメの野菜の一つ!



火が通りやすく、**時短調理**に
最適!

90%以上が水分で**低カロリー!**
なのに**食物繊維**や**ビタミンB群**
等の栄養素がある!

調理の際のポイント

- もやしは事前にレンジ加熱をせず**生のまま炒める**などの調理ができますが、**事前にレンジ加熱**して水切りをすることで、料理が**水っぽくなるのを防ぎ**、**時短調理**にもつながります。
- もやしには、様々な種類がありますが、お好みのものを使用してください。
- もやしの調理前の「水洗い」については、**容器・包装**の表示に従ってください。

めちゃかんたん! もやしの旨だれ

野菜量
1人75g



①もやしを耐熱容器に入れ、
ラップをして、レンジで600W3分
加熱し、水気をしっかり切る。
②★を合わせ、①と和える。

【材料】(2人分)
・もやし 150g(3/4袋)
★焼き肉のタレ 17g(大さじ1)
★ごま油 4g(小さじ1)
★鶏がらスープの素 1g(小さじ1/2弱)
・いりごま 2g(小さじ1)

【栄養価】(1人分)
エネルギー 50kcal 炭水化物 4.4g
たんぱく質 1.6g 食塩相当量 1.0g
脂質 2.8g

オムもやし

野菜量
1人85g



トマトケチャップの代わりに
ウスターソースをかけても◎

【材料】(2人分)
◆もやし 100g(1/2袋)
◆豚バラ肉 30g
◆玉ねぎ 30g(1/4個)
◆にんじん 20g(1/5本)
◆ピーマン 20g(1/2個)
★顆粒コンソメ 1g(小さじ1/2弱)
★塩 0.5g(軽くひとつまみ)
★こしょう 少々
・油 4g(小さじ1)
・卵 100g(2個)
・油 4g(小さじ1)
・トマトケチャップ 12g(小さじ2)
・青のり 少々



①野菜、肉を細切りにする。



②熱したフライパンに油をひき、
◆をしんなりするまで炒め、
★で味付けし、一旦取り出す。



③再度油をひき、溶いた卵
を流し入れる。半熟状まで
焼き、火を止め、炒めた具
材を乗せる。



④具材を卵で包み、トマトケ
チャップ、青のりをかけて完成。

【栄養価】(1人分)
エネルギー 187kcal 炭水化物 6.3g
たんぱく質 8.6g 食塩相当量 0.9g
脂質 13.9g

味変無限大! レンジde温野菜

野菜量
1人165g



①耐熱容器にもやしを入れる。

②①に千切りキャベツを乗
せ、塩とごま油をまわしか
ける。



③②に豚肉が重ならないよ
うに乗せ、ラップをかけ、
レンジで600W5分加熱。

レンジ加熱後
混ぜ合わせた★を
上からかけて完成

ごまだれやポン酢、
ドレッシングを
かけても◎

【材料】(2人分)
・もやし 200g(1袋)
・キャベツ 130g
・豚肉 80g
・ごま油 4g(小さじ1)
・塩 0.5g(軽くひとつまみ)
★トマトケチャップ 12g(小さじ2)
★コチュジャン 6g(小さじ1)

【栄養価】(1人分)
エネルギー 208kcal 炭水化物 7.5g
たんぱく質 7.1g 食塩相当量 0.7g
脂質 16.1g

ヤミツキ! もやしのとろみ炒め

野菜量
1人70g



①オクラを一口大に切る。
冷凍の場合はレンジで600W
30秒加熱。ピーマンでも代用◎

②もやしを耐熱容器に入れ、
ラップをしてレンジで600W1分
加熱し、水気をしっかり切る。

【材料】(2人分)
・もやし 100g(1/2袋)
・豚ひき肉 100g
・酒 5g(小さじ1)
・ごま油 4g(小さじ1)
・オクラ 40g(3-5本)
★しょうゆ 6g(小さじ1)
★砂糖 3g(小さじ1)
★鶏がらスープの素 1g(小さじ1/2弱)
●片栗粉 3g(小さじ1)
●水 10g(小さじ2)
・黒こしょう 適量(2-3振り)



③熱したフライパンにごま油
をひき、豚ミンチに酒を加え、
中火で火が通るまで炒める。



④もやし、オクラを加え炒め
た後、★を入れ、弱火にし、
混ぜ合わせた●をまわし入れ、
とろみをつけて完成。

【栄養価】(1人分)
エネルギー 93kcal 炭水化物 4.5g
たんぱく質 4.0g 食塩相当量 0.9g
脂質 6.3g

もやねぎピカタ

野菜量
1人77g



①もやしを耐熱容器に入れ、
ラップをしてレンジで600W2分
加熱し、水気をしっかり切る。

②①に卵、ねぎ、★を入れ、
混ぜる。

【材料】(2人分)
・もやし 150g(3/4袋)
・卵 50g(1個)
・ねぎ 5g(2本)
★塩 1g(一つまみ)
★こしょう 少々
・油 8g(小さじ2)
・トマトケチャップ 18g(大さじ1)



③熱したフライパンに油を
ひき、②をスプーンです
くって平たくする。卵に火
が通るまで片面ずつ焼く。



④両面焼き目がついたら、
トマトケチャップをかけて
完成。