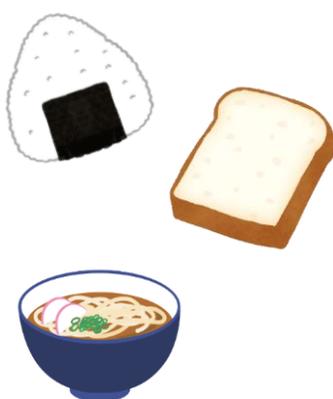




STOP

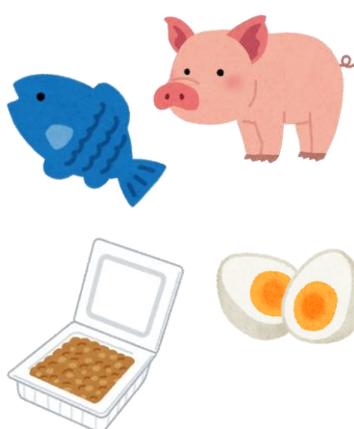
おにぎりだけで すませない??

3食きちんと食べることとあわせて、食事の栄養バランスも大切です。
1食のなかで、いろいろな食品を食べることを心がけましょう。



主食

ご飯、パン、麺類



主菜

肉、魚、卵、
大豆を使った料理



副菜

野菜、きのこ、
いも、海藻



バランスの とれた食事で 健康に!

映える！ 野菜たっぷりオムライスプレート

まんまるオムライス

材料（1人分）

ごはん…200g **パックごはんを使えば時短に！**

卵…1個（60g）

たまねぎ…1/8個（30g）

にんじん…1/10本（10g）

青ピーマン…1/4個（5g）

ウインナーソーセージ…20g **ベーコンで代用可**

牛乳…大さじ2/3（10g）

ケチャップ…大さじ2（30g）

塩…少々（0.2g）

黒こしょう…少々（0.05g）

サラダ油…小さじ1（4g）

ケチャップ（トッピング）…大さじ1（15g）

作り方

<ケチャップライス>

① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにし、ウインナーソーセージを5mm角に切り、サラダ油をひいたフライパンで一緒に炒める。

② ご飯を準備しておく。

③ ①に②を加えて炒め、ケチャップと塩・黒こしょうで味を整え、器に盛る。

<オムレツ>

④ 卵と牛乳を混ぜ合わせ、ラップを敷いた深めの耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで約1分間加熱する。

⑤ 半熟になっているところを軽くほぐし混ぜ、軽く口を閉じたら600Wの電子レンジで約20秒加熱し、1分間ほど置いておく。

⑥ ③の上に⑤を盛りつけ、ケチャップをかけて完成。

みじん切り野菜は冷凍食品を使えば時短に！



トマトとツナのさっぱりサラダ

材料（1人分）

ミニトマト…4個（45g）

レタス…2枚（40g）

ツナ缶…1缶（70g）

塩…少々（0.2g）

レモン汁…小さじ1（5g）

黒こしょう…少々（0.05g）

作り方

① レタスを一口大にちぎる。

② ボウルにレタス、ツナ缶、塩、レモン汁を入れて混ぜ合わせる。

③ 器に②とミニトマトを盛りつけ、黒こしょうをふりかけて完成。

もう一品追加すると、エネルギーアップ！
映え感アップ！

～おすすめ～
市販でも野菜が摂れるもの、減塩のものを選びましょう！



見た目が鮮やかな、ワンプレートごはんが完成♪

材料が余ったら・・・

次の日にもう1品プラス！！

★スープ（卵、みじん切り野菜、ウインナー、レタス）

★サラダ（ミニトマト、レタス、ツナ）

【栄養成分表示】（1食あたり）

エネルギー 641kcal たんぱく質 23.8g

脂質 17.4g 炭水化物 92.0g 食塩相当量 2.7g

野菜量
130g

V.O.S.メニューを食べて、ヘルシーライフ！！

V.O.S.メニューとは

大阪府が定める**野菜・油・塩**の基準を満たす**主食とおかず**を組み合わせたメニューです。



大阪府 V.O.S.

大阪府ホームページでも紹介しています。

若い世代向けに考案した簡単V.O.S.レシピを保健所SNSで掲載しています

レンジで簡単！



ぞぼろ中華丼

洋風トマトカレーうどん



ハンフキンサラダ



炭火香るヒリたま焼き鳥丼
塩だれツナキャベツ

四條畷保健所では、みんなに知ってほしい健康情報を発信しています。

SNSでは、お得な健康情報、毎月19日の減塩レシピ等を配信しています♪

ホームページでは、SNSだけでは掲載しきれない健康情報を掲載しています。ぜひご活用ください！

Instagram



Twitter



Facebook



公式ホームページ

©2014 大阪府もずやん

四條畷保健所 ヘルストーク

検索

