

食卓から  
家族の健康応援!セミナー  
本日のメニューのご紹介



カゴメ株式会社 九州支店  
2014年11月27日(木)



食卓から家族の健康応援！セミナーへご参加の皆様へ

本日はお越し下さり、誠に有難うございます。

秋・冬の新商品をはじめ  
九州の地産地消メニュー、業務用商品など  
5つのテーマで13品のメニューを  
ご用意いたしました。  
こちらはご紹介したメニューのレシピ集です。

ぜひご自宅でもお試し頂ければと思います。

カゴメ株式会社 九州支店





2014年秋・冬新商品

# ひき肉ときのこのトマトチーズスパゲティ

材料 3人分

カゴメアンナマンマ	
「トマト&チーズ」	1瓶
合いびき肉	200g
しめじ	1パック
エリンギ	1パック
塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1
スパゲティ	240g

NEW!



## 作り方

- ①しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、色が変わったらきのこ類を入れ塩・こしょうをふり、「トマト&チーズ」を加え中火で5分程煮る。
- ③スパゲティを塩を加えたたっぷりの湯で茹で、②にからめる。



調理時間  
約15分

エネルギー  
612kcal

塩分  
2.1g



## パスタ以外のイタリアン料理に

かけるだけのパスタじゃ物足りない人は、  
パスタ以外のソテーやソース煮込にも使用でき、  
ペーストとしても活用できます！



**材料** 2人分

焼きそば用蒸し中華麺	-----	2玉
豚バラ肉（薄切り）	-----	100 g
にんじん	-----	20 g
玉ねぎ	-----	60 g
キャベツ	-----	200 g
<b>カゴメ醸熟ソース炒め香るソース-大さじ4</b>		
サラダ油	-----	大さじ1

**NEW!**



**作り方**

- ①にんじん、玉ねぎは細切り、キャベツは2cm程度の角切りにする。  
豚肉は3~4cm長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、焼きそば麺を入れ両面焼き、麺をほぐしながらしっかり炒め、麺の表面にところどころ焼き色が付いたら取り出す。
- ③同じフライパンで豚肉を炒めて色が変わったら、人参、玉ねぎを加え炒め、キャベツを加え、かさが少し減るまで炒める。
- ④焼きそば麺を戻し、炒め香るソースを回しかけ、強火でさっと炒め合わせる。



**調理時間**  
約15分

**エネルギー**  
661kcal

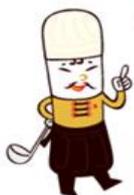
**塩分**  
3.8g

**香ばしい! 万能炒め調味料**

食材を炒めて仕上げに回しかけるだけで  
香ばしく深い味わいの炒め物ができます!

**使用量目安(2人前)**

野菜炒め(食材約350g) ..... 大さじ約2(フライパン2周)  
 焼きそば(麺2玉) ..... 大さじ約4(フライパン4周)



炒め香るソース

**材料** 3~4人分

- キャベツ-----1/2個 (600g)
- ウインナー-----4本
- 鶏もも肉-----350g
- じゃがいも-----2個 (300g)
- ブロッコリ-----1/2個 (100g)
- しめじ-----1パック (100g)
- トマト-----小2~3個 または中1個 (100g)
- カゴメ「やさいポタージュ鍋」-----1袋**

**NEW!**



**作り方**

- ①鶏もも肉、野菜・きのこは一口大に切る。
- ②カゴメ「やさいポタージュ鍋」を鍋に入れ、沸騰させる。
- ③鶏肉、じゃがいもから鍋に入れ、火が通ったらほかの野菜も硬いものから順に入れていく。
- ④材料に火が通ったら出来上がり。

**おいしい作り方**

やさしい甘さで野菜をおいしく食べられる!

**作り方**

- ① 本品をよく振る。
- ② 鍋に入れ沸騰させる。
- ③ 煮えにくいものから順に入れ、材料に火が通ったらできあがり!

**調理時間**  
 約30分

**エネルギー**  
 435kcal

**塩分**  
 2.9g



食パンとチーズで  
 かんたん♪おいしい!

シメは **とろり** パンでフォンデュ!

パンでフォンデュの作り方

- 1 食パンを9等分してトースターできつね色になるまで焼く。
- 2 残ったスープにとろけるチーズを入れ、チーズを溶かす。
- 3 パンをフォークにさして、ソースをつけたらできあがり。



★野菜の旨味がギュッとつまった★  
**シメのリゾット**

作り方

- 1 ご飯はスープにかくれるくらいの量を入れる。
- 2 スープがご飯の表面に少し残る程度まで煮る。
- 3 粉チーズをかけ、パセリを散らす。

もっとおいしく♪

相性抜群!  
 チーズ、バター



大人におすすめ!  
 黒コショウ!



スープが **余った** とき

**カルボナーラ風パスタ**



**かぼちゃとじゃがいもの  
 マカロニグラタン**



詳しくは  
 カゴメHPを  
 ご覧ください



# ソースの活動 かんたんアレンジソース



まぜるだけ!  
かけるだけ!

## かんたん! アレンジソース!

～ソース名をフランス語の空の色で名づけました～

### オーロラ *Aurore* ソース

オーロラ=明け方



サラダの  
ドレッシングに!



### ジュールネ *Journée* ソース

ジュールネ=昼間



お肉との  
相性抜群!



### ソワール *Soir* ソース

ソワール=夕方



フライソース  
の新定番!



### ニュイ *Nuit* ソース

ニュイ=夜



簡単デミグラで  
洋食メニュー!



カゴメのソースは  
カラダにやさしい!



Point

- 野菜と果物で  
出来ています!
- ノンオイルで  
うれしい!おいしい!

まぜるだけ!  
かけるだけ!  
メニューにあわせてソースをつくろう!





## 九州の地産地消 大分の白ねぎ×トマト 白身魚のソテー白ねぎトマトソース

### 材料 4人分

白身魚-----4切れ  
塩-----小さじ1/4  
こしょう-----少々  
小麦粉-----適宜  
オリーブ油-----大さじ1~2  
かぼす-----1~2個

### 【白ねぎソース】

白ねぎ-----2本  
塩-----小さじ1/2  
ごま油-----大さじ1  
カゴメかけるトマト-----大さじ4  
鶏ガラスープ  
(顆粒小さじ2+水200cc) ----1カップ

### 作り方

- ①白ねぎはみじん切りにして塩を一つまみ加えもみこみ馴染んだら、ごま油を加え混ぜ合わせる。
- ②白身魚は塩、こしょうをふって下味をつけ、小麦粉をまんべんなくまぶしてから、手で軽くはたいて余分な粉を落とす。
- ③フライパンを熱してオリーブオイルをひき、①を皮目を下にして並べ入れる。強火で30秒~1分、弱火にして1~2分焼き、返して同様に焼く。
- ④魚にほぼ火が通ったら、器に皮目を上にして盛る。
- ⑤焼いた魚の上に①、かけるトマトをかけ、鶏がらスープをかけて出来上がり。お好みでかぼすを絞っていただく。



調理時間  
約15分

エネルギー  
347kcal

塩分  
1g

### ～大分県との取組み～

『家庭で、学校で、食卓で、大分県の農林水産物を  
たべましょう!』というスローガンのもと、  
カゴメから白ねぎ×カゴメ商品のコラボメニューをご提案し、  
地産地消の活動を大分県と一緒に取り組んでいます。





## 九州の地産地消 熊本のなす×トマト ケチャップで簡単！トマト麻婆茄子

材料 3-4人分

熊本県産なす-----3本

片栗粉-----大さじ1~2

サラダ油-----大さじ5

ミニトマト-----6~8個

豚ひき肉-----150g

しょうが（チューブ）---大さじ1

にんにく（チューブ）---小さじ1

カゴメトマトケチャップ---大さじ8

しょうゆ-----大さじ1

ラー油-----適宜

※目安量 大さじ1



### 作り方

- ①なすは一口大の乱切りにする。なすに片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し①のなすをいれ、全体に油をまわすように炒める。  
油がまわったら、フライパンから出しておく。
- ③フライパンにひき肉をいれて炒め、色が変わってきたらしょうが、にんにくを加えて香りがでるまで炒める。
- ④③にトマトケチャップ、しょうゆ、ラー油をいれ、ミニトマト、②のなすをフライパンに戻し、からめる。



調理時間  
約15分

エネルギー  
306kcal

塩分  
1.7g

### ～熊本県との取組み くまレピとは？～

くまレピとは、熊本県産の農畜産物をより多くの皆さんに食べていただき、親しみをもってもらうことを目的とした、熊本県産の農産物とカゴメ商品を使ったアイデアレシピです。

メニューのご提案を通じ、地産地消の活動を熊本県と一緒に取り組んでいます。

## クリスマスの食卓ご提案 餃子の皮で簡単！プチピザ

材料 4～6人分

餃子の皮-----1袋  
カゴメ具沢山ピザソース-----1/2カップ  
ピザ用チーズ-----適量  
お好みのトッピング具材-----適量  
(ソーセージ、ブロッコリー、  
プチトマト、コーン、ツナなど)

RENEWAL!



### 作り方

- ①トッピングの具材は、そのままでも食べられるように下ごしらえし、小さく切る。  
(硬い野菜などはあらかじめ下茹でしておく)
- ②餃子の皮にトマトケチャップを塗り、チーズ、お好みのトッピングをのせる。
- ③ホットプレートにのせ、フタをして、チーズが溶けて皮に軽く焼き色がつくまで焼く。



調理時間  
約20分

エネルギー  
41kcal

塩分  
0.4g

お好みの具材を楽しくのせて、パーティーにもぴったりの  
メニューです♪

親子で楽しくかざりつけ！クリスマスなどのイベントの日に、  
楽しく料理をしましょう☆



## クリスマスの食卓ご提案 クリスマスチキンカチャトーラ

材料 3人分

**カゴメ基本のトマトソース (295g) -1パック**  
 鶏手羽元-----9本  
 マッシュルーム-----小1缶  
 白ワイン-----1/3カップ  
 塩・こしょう-----各少々  
 オリーブ油-----大さじ1

ごはん-----540g (1人分180g)  
 パセリ-----適宜

●飾り用  
 パプリカ、ピーマン、チーズ  
 ブロッコリー、人参 など

### 作り方

- チキンカチャトーラ
- ①鶏手羽元に塩・こしょうをふり、フライパンにオリーブ油を熱し、よく炒める。
- ②ワインを加えてアルコールをとばし、基本のトマトソース、マッシュルームを加え、沸騰したら弱火で約10分煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。
- 飾り付け
- ③パプリカ、ピーマン、チーズは星型に型抜く。
- ④人参は輪切りにし、茹でてから星型に抜く。ブロッコリーは茹でる。
- ⑤ごはん(180g)にパセリを混ぜ、サランラップで包みツリーを作る。
- ⑥皿に⑤を置き、カチャトーラを盛り付け、星型の野菜をトッピングする。



調理時間  
 約30分

エネルギー  
 576kcal

塩分  
 1.4g

完熟トマト6個分を使用し、玉ねぎ、オリーブオイル、にんにくなどを加え軽く味付けして煮込んだ、下ごしら済みのトマトソース。鶏肉を焼いて基本のトマトソースで仕上げるだけで、パーティーにもぴったりな本格的な煮込み料理のできあがりです。

## クリスマスの食卓ご提案 トマト・オ・ショコラ

材料 4人分

カゴメ キッズチェリー 8個  
板チョコレート(ブラック) 50g  
板チョコレート(ホワイト) 50g



### 作り方

- ①トマトは洗って水気をよく拭く。
- ②チョコレートを湯せんで溶かし、トマトの半分くらいまでチョコをつけ、オーブンシートの上に置き、室温で固める。



調理時間  
約10分

エネルギー  
88kcal

塩分  
0g

トマトとチョコレートの驚きの出会い！  
トマトの酸味がチョコレートにマッチした、おいしくヘルシーな  
新感覚スイーツです。  
お酒のおつまみにもぴったり。

# バジルソースのカプレーゼ

**材料** 4人分

トマト	-----	40 g
モzzarellaチーズ	-----	40 g
エンダイブ	-----	10 g
トレビス	-----	3 g
黒こしょう	-----	少々
<b>カゴメバジルソース</b>	<b>-----</b>	<b>適量</b>
バジル	-----	1 枚



**作り方**

- ①トマト、モzzarellaチーズを5～7mm幅の輪切りにする。
- ②エンダイブ、トレビスはちぎって、水で戻しておく。
- ③①のトマト、モzzarellaチーズを交互に皿に盛り付ける。粗挽き黒こしょうをふり、バジルソースを上からかける。
- ④②のエンダイブ、トレビスを添える。
- ⑤バジルを添える。



**調理時間**  
5分

**エネルギー**  
35kcal

**塩分**  
0.1g

南イタリアで食べられるトマト、モzzarellaチーズ、バジルの葉をあしらってオリーブオイルをかけたサラダ「カプレーゼ」を、バジルの葉の代わりにバジルソースを上掛けてアレンジしました。バジルソースをかけることで、香りと緑色が全体に広がり、味わいと彩りがより豊かに仕上がります。

# かご盛り野菜のトマみそディップ

**材料** 3人分

カゴメトマみそ(ディップソース) ---120 g  
大根 -----100 g  
きゅうり -----1本  
【他、お好みの野菜】  
にんじん、オクラ、ミニトマト、  
パプリカ、ピーマン、ラディッシュなど



**作り方**

- ①野菜は洗って水けをきり、食べやすい大きさに切る。
- ②野菜を彩り良く盛り付ける。
- ③トマみそ(ディップソース)を別器に入れ、野菜にそえる。



**調理時間**  
15分

**エネルギー**  
89kcal

**塩分**  
2g

大豆そぼろの入った具材感のあるトマみそに、  
たくさんの種類の野菜をつけてながら食べるディップ野菜。  
トマみそは野菜に適度にからみ、さっぱりとした野菜を  
しっかり味わえます。

# ピエモンテ風 バーニャカウダ

**材料** 2人分

にんじん	-----	40 g
きゅうり	-----	1/2本
赤ピーマン	-----	1/2個
黄ピーマン	-----	1/2個
ラディッシュ	-----	2個
レタス	-----	2枚
カゴメバーニャカウダ(ディップソース)		70 g



**作り方**

- ①にんじん、きゅうりは、15cm長さのスティックに切る。
- ②赤ピーマン、黄ピーマンは、10cm長さのスティックに切る。
- ③ラディッシュは、花切りにする。レタスは、一口大にちぎる。
- ④器に砕氷を詰め、野菜を彩りよく盛り込む。
- ⑤バーニャカウダ(ディップソース)をポットにいれ、温めて添える。



**調理時間**  
15分

**エネルギー**  
123kcal

**塩分**  
1.9g

バーニャカウダは、イタリア・ピエモンテ州を代表する郷土料理。  
きれいに盛り付けた色とりどりの野菜を、  
テーブルの上のポットであつあつに温めたソースをつけながら、  
いただきます。



**KAGOME**

食卓から  
家族の健康応援!セミナー

2014年11月27日(木)