

# 10月10日はトマトの日

参考：カゴメ VEGEDAY

## 10月 行事・祭事・記念日

1	金	コーヒーの日 トンカツの日 醤油の日 日本酒の日
2	土	豆腐の日
3	日	
4	月	イワシの日
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	寒露
9	土	
10	日	トマトの日 まぐろの日 缶詰の日 冷凍めんの日 銭湯の日
11	月	
12	火	豆乳の日
13	水	豆の日 サツマイモの日
14	木	鯛の日
15	金	きのこの日
16	土	世界食糧デー
17	日	沖縄そばの日
18	月	冷凍食品の日
19	火	
20	水	秋の土用入り
21	木	
22	金	
23	土	霜降
24	日	
25	月	世界パスタデー
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	ハロウィン 日本茶の日

## トマトに多く含まれる栄養素といえバリコピン。 リコピンの効能について



リコピンとは、植物などに含まれる赤色やオレンジ色の色素成分・カロテノイドのひとつ。健康や美容の面からも注目を浴びています。

生食でもいいですが、ジュースやピューレー、ケチャップなどの加工品を利用するとリコピン吸収率も上がるのでおすすめです。

リコピンにはもともと油に溶けやすい性質があるので、トマトソースの Pasta など油を使って調理すると、さらに吸収率が上がります。

## かぼちゃの キーマカレー

濃縮されたトマトソースで、うま味とコクをプラスし、ドライトマトをトッピングすることで、よりうま味のある味わいとなります。ハロウィンなど、イベントにもおすすめ。



### 使用食材(10人分)

豚ひき肉	400g
たまねぎ(粗みじん切り)	400g
にんにく(すりおろし)	5g
サラダ油	30g
カゴメトマトソース濃縮タイプ	200g
水	400g
カレーフレーク	200g
かぼちゃ	300g
カゴメ冷凍ドライトマトのオイル仕立て	50g
米飯	1500g

### 作り方

- ①かぼちゃは1.5cm角に切り、加熱する。  
(目安:スチーム/100%/100℃/約5分)
- ②ホテルパンに豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、サラダ油を入れて混ぜ、加熱する。  
(目安:コンビ/160℃/40%/約5分)
- ③トマトソース濃縮タイプ、水、カレーフレークを加え、蓋をして加熱する。  
(目安:コンビ/160℃/90%/約15分)
- ④①を③に加えて、軽く混ぜ合わせる。
- ⑤皿に、米飯を盛り付け、カレーをかけ、ドライトマトをトッピングする。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	537 kcal	カリウム	560 mg	亜鉛	2.3 mg	食物繊維(総量)	3.6 g
たんぱく質	13.8 g	カルシウム	45 mg	ビタミンA(RE)	21 μg	食塩相当量	2.7 g
脂質	18.4 g	マグネシウム	40 mg	ビタミンB1	0.38 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	75.8 g	リン	159 mg	ビタミンB2	0.15 mg		
ナトリウム	1069 mg	鉄	1.6 mg	ビタミンC	16 mg		

## 白身魚の 彩りトマトソース

白身魚を蒸し、トマトソースと彩りの良い野菜と合わせ、ハレの日にも普段にも、合う洋メニューに仕上げました。



### 使用食材(10人分)

白身魚(切り身)	500g
酒	30g
カゴメトマトソース濃縮タイプ	150g
水	150g
ブロッコリー	100g
カゴメ冷凍彩り野菜ミックス	100g
黒こしょう	0.1g

### 作り方

- ①白身魚に酒をふり、蒸し焼きにする。  
(目安:スチーム/100%/100℃/10分)
- ②ブロッコリー、彩り野菜ミックスを加熱する。  
(目安:スチーム/100%/100℃/5分)
- ③鍋にトマトソース濃縮タイプと水を入れて軽くあたため、器に盛り付ける。
- ④①を盛り付け、②をトッピングし、黒こしょうをふる。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	74 kcal	カリウム	183 mg	亜鉛	0.4 mg	食物繊維(総量)	1 g
たんぱく質	10.7 g	カルシウム	25 mg	ビタミンA(RE)	9 μg	食塩相当量	0.5 g
脂質	1.4 g	マグネシウム	16 mg	ビタミンB1	0.02 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	3.6 g	リン	107 mg	ビタミンB2	0.18 mg		
ナトリウム	207 mg	鉄	0.2 mg	ビタミンC	6 mg		