

豆を食べよう!

カゴメの冷凍豆類を使用したメニューをご紹介します。
 普段のメニューに豆類を加えて手軽に健康感をプラス!



高齢者の場合、1日に体重1kgあたり1g以上のたんぱく質の摂取を推奨※1されていますが、たんぱく質摂取量は低下傾向に。※2
 そんなたんぱく質は健康志向の高まりとともに世の中のトレンドにもなっています。
 カゴメ商品は、手間のかかる乾燥豆類や穀類を水戻しし、適度な硬さに茹で、バラ凍結やピューレーにしているので、味・食感・色見など品質も高く、調理時間短縮にもつながります。

※1:日本人の食事摂取基準(2020年版) ※2:国民健康・栄養調査

チャーチの コロッセ

人気のポテトコロッセの中身の一部を豆のピューレーにすることでタンパク質と食物繊維を増やすことができます。



チャーチピューレ / 1kg

使用食材(10人分)

じゃがいも……………900g
 玉ねぎ(みじん切り)……………300g
 合びき肉……………300g
 サラダ油(a)……………40g
 塩……………13g
 こしょう……………1.3g
 ナツメグ……………0.2g
 ドライパン粉……………60g
 サラダ油(b)……………20g
 カゴメ冷凍チャーチピューレー……………300g

作り方

①じゃがいもは皮をむき、一口大にカットする。スチコンで加熱し、つぶす。(目安:スチム/100℃/10~15分)
 ②玉ねぎと合びき肉にサラダ油(a)塩、こしょう、ナツメグをふり、スチコンで加熱する。(目安:コンビ/180℃/50%/5分)
 ③ドライパン粉とサラダ油(b)を和える。
 ④①と②、チャーチピューレーを混ぜ合わせて、アルミカップに入れ(150g/人)、③をかけスチコンで加熱する。(目安:ホットエア/220℃/100%/10分)

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	256 kcal	カリウム	471 mg	亜鉛	1.5 mg	食物繊維(総量)	3.4 g
たんぱく質	9.3 g	カルシウム	13 mg	ビタミンA(RE)	0 μg	食塩相当量	1.5 g
脂質	12.8 g	マグネシウム	27 mg	ビタミンB1	0.21 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	25.4 g	リン	83 mg	ビタミンB2	0.09 mg	※食品成分表七訂に基づく	
ナトリウム	580 mg	鉄	1 mg	ビタミンC	31 mg		

大麦と 豆ごはん

4種類の豆とプチプチとした食感が楽しめるオルツォを加えた、健康を気遣う方におすすめの混ぜご飯です。



冷凍4種豆のミックス / 1kg
 冷凍オルツォ(大麦) / 1kg

使用食材(10人分)

白だししょうゆ……………50g
 水……………200g
 鶏ひき肉……………100g
 カゴメ冷凍4種豆のミックス……………350g
 カゴメ冷凍オルツォ(大麦)……………100g
 ご飯……………1400g

作り方

①鍋に白だししょうゆ、水を入れ加熱する。
 ②鶏ひき肉、4種豆のミックス、オルツォを加え火を通す。
 ③炊き上げたご飯と混ぜ合わせる。

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	324 kcal	カリウム	71 mg	亜鉛	1 mg	食物繊維(総量)	5.1 g
たんぱく質	9.1 g	カルシウム	5 mg	ビタミンA(RE)	4 μg	食塩相当量	0.2 g
脂質	2.1 g	マグネシウム	13 mg	ビタミンB1	0.04 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	64.8 g	リン	61 mg	ビタミンB2	0.03 mg	※食品成分表七訂に基づく	
ナトリウム	74 mg	鉄	0.2 mg	ビタミンC	0 mg		

*商品は時期によって供給できない可能性があります。

7月	行事・祭事・記念日
1	金
2	土 うどんの日 蛸の日
3	日 ソフトクリームの日
4	月 梨の日
5	火 穴子の日
6	水 サラダ記念日
7	木 小暑 七夕 冷やし中華の日 乾麺デー
8	金 中国茶の日 チキン南蛮の日
9	土
10	日 納豆の日
11	月
12	火
13	水
14	木 ゼラチンの日
15	金 マンゴーの日
16	土 駅弁記念日
17	日
18	月 海の日
19	火
20	水 ハンバーガーの日
21	木
22	金
23	土 大暑 土用の丑
24	日
25	月 夏氷の日
26	火
27	水 スイカの日
28	木
29	金
30	土
31	日