

10月10日はトマトの日

10月 行事・祭事・記念日

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

お肉の一部を大豆ミートに置き換えたメニューを トマトを使ってご紹介!



近年、健康的でサステナブルな食品としてタンパク質を多く含む大豆や、ビタミン、ミネラルが豊富な野菜などを加工した植物性食品に注目が集まっています。お肉と大豆ミートをトマトと合わせることで異なる食感と奥深い旨味を味わっていただけます。まずはお肉の半分を大豆ミートにしてみませんか?

トマトと野菜の キーマカレー

大豆ミートを加えることで、ひき肉特有の脂っぽさの少ないさっぱりとしたカレーに仕上がります。



トマトソース/3kg
冷凍彩り野菜ミックス/1kg
野菜だし調味料(濃縮タイプ)/300ml

使用食材(10人分)

大豆ミート(ミンチタイプ).....	100g
豚ひき肉.....	300g
玉ねぎ(みじん切り).....	150g
サラダ油.....	80g
カゴメトマトソース.....	200g
カゴメ野菜だし調味料.....	20g
(A) カレールウ.....	150g
カレー粉.....	3g
水.....	600g
カゴメ冷凍彩り野菜ミックス.....	250g
ご飯.....	2000g

作り方

- ①大豆ミートは熱湯で3~5分茹で、2~3回水を変えてすすぎ、水気をよく絞る。
- ②ホテルパンに豚ひき肉、玉ねぎ、サラダ油を入れ、スチコンで加熱する。(目安:コンビ/160℃/40%/5分)
- ③(A)と①を加えて混ぜ合わせ、蓋をする。スチコンで加熱する。(目安:160℃/90%/30分)
- ④皿にご飯と③を盛り付ける。

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	552 kcal	カリウム	298 mg	亜鉛	2.2 mg	食物繊維(総量)	5.2 g
たんぱく質	12.8 g	カルシウム	34 mg	ビタミンA(RE)	4 μg	食塩相当量	2.2 g
脂質	20.2 g	マグネシウム	31 mg	ビタミンB1	0.28 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	86.8 g	リン	133 mg	ビタミンB2	0.11 mg	※食品成分表七訂に基づく	
ナトリウム	862 mg	鉄	1.3 mg	ビタミンC	2 mg		

トマト 麻婆豆腐

野菜だしを使用することで大豆ミートの特有の臭みがらぎ旨味がプラスされます。



トマトケチャップ標準チューブ/1kg
ダイストマトイタリア/800g
野菜だし調味料(濃縮タイプ)/300ml

使用食材(10人分)

絹ごし豆腐.....	1400g
大豆ミート(ミンチタイプ).....	75g
豚ひき肉.....	200g
(A) 玉ねぎ(みじん切り).....	250g
しょうが(すりおろし).....	30g
にんにく(すりおろし).....	30g
ごま油.....	60g
水.....	150g
片栗粉.....	9g
カゴメダイストマトイタリア産.....	150g
カゴメトマトケチャップ標準.....	180g
(B) カゴメ野菜だし調味料.....	20g
中華だし(顆粒).....	6g
しょうゆ.....	12g
みそ.....	20g

作り方

- ①穴あきホテルパンに1.5cm角に切った豆腐を入れ、スチコンで加熱する。(目安:スチーム/100℃/10分)
 - ②大豆ミートは熱湯で3~5分茹で、2~3回水を変えてすすぎ、水気をよく絞る。
 - ③別のホテルパンに(A)を入れて混ぜ合わせ、スチコンで加熱する。(目安:コンビ/170℃/100%/8分)
 - ④片栗粉を水で溶き、(B)を混ぜ合わせ②に加える。①を上のにのせ、蓋をしスチコンで加熱する。(目安:170℃/100%/30分)
 - ⑤全体を軽く混ぜ合わせる。
- *お好みでラー油を加えても美味しく召し上がれます。

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	220 kcal	カリウム	479 mg	亜鉛	1.3 mg	食物繊維(総量)	2.5 g
たんぱく質	12.6 g	カルシウム	122 mg	ビタミンA(RE)	2 μg	食塩相当量	1.3 g
脂質	15.1 g	マグネシウム	83 mg	ビタミンB1	0.33 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	12.9 g	リン	147 mg	ビタミンB2	0.13 mg	※食品成分表七訂に基づく	
ナトリウム	523 mg	鉄	2.2 mg	ビタミンC	7 mg		