

秋の味覚

秋の味覚としておなじみのきのこ。その魅力である風味と旨味は、調理法によって引き出し方が変わります。



様々な種類のきのこを組み合わせれば、香りや食感がより豊かな一皿になります。風味を損なわないコツを活かして、おいしさを十分に楽しみましょう。

【加熱調理】

•塩で調味する場合
塩を加えると水分と一緒に旨味が出てしまうので、必ず調理の最後に。

•旨味だしとして使う場合
しっかり煮る。
•風味を効かせたい場合
調理終了の15分ほど前に加えるか、別の鍋で炒めてから最後に加える。

11月 行事・祭事・記念日

1	火	紅茶の日 全国すしの日 玄米茶の日 野沢菜の日
2	水	
3	木	文化の日 調味料の日 チャンポン麺の日 サンドウィッチの日
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	立冬 鍋の日 ソースの日
8	火	あられ・おせんべいの日
9	水	
10	木	
11	金	きりたんぼの日 チーズの日 鮭の日 長野県きのこの日 ピーナッツの日
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	七五三 かまぼこの日 昆布の日
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	ピザの日 いい乾物の日
21	月	
22	火	小雪 いい夫婦の日
23	水	勤労感謝の日 外食の日 牡蠣の日
24	木	鯉節の日 和食の日
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	いい肉の日
30	水	

鮭ときのこの混ぜ込みご飯

四季ごとにさまざまな具材にすることで、季節感のあるご飯になります。



野菜だし調味料(濃縮タイプ)/300ml

使用食材(10人分)

- カゴメ野菜だし調味料(濃縮タイプ)・・・187.5g
- 精白米・・・・・・・・・・・・・・・・・・1000g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・1161g
- 鮭フレーク・・・・・・・・・・・・・・・・180g
- しめじ(小房)・・・・・・・・・・・・・180g

作り方

- ①精白米は30分浸漬し、水気を切る。
- ②炊飯器にいれ、野菜だし、水を入れしめじをのせて炊飯する。
- ③炊きあがったら、鮭フレークとしめじを加えて混ぜ合わせる。(または、焼いた鮭の切り身を加えてほぐしながら混ぜる。)

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	416 kcal	カリウム	237 mg	亜鉛	1.6 mg	食物繊維(総量)	1.3 g
たんぱく質	12.1 g	カルシウム	14 mg	ビタミンA(RE)	1 μg	食塩相当量	2.8 g
脂質	7.4 g	マグネシウム	31 mg	ビタミンB1	0.15 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	84.2 g	リン	169 mg	ビタミンB2	0.14 mg	※食品成分表七訂に基づく	
ナトリウム	1087 mg	鉄	1 mg	ビタミンC	0 mg		

きのこのポークチャップ

トマトケチャップとウスターソースで甘辛味なのでご飯が進みます。ウスターソースが味のアクセント。



トマトケチャップ標準チューブ /1kg
ウスターソースレストラン用手付 /1.8L

使用食材(10人分)

- 豚ロース肉・・・・・・・・・・・・・・・・800g
- しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・150g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・150g
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
- カゴメトマトケチャップ標準・・・・・・220g
- カゴメウスターソースレストラン用・・・25g
- (A) しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・35g
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・150g
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g

作り方

- ①豚ロース肉は3～4cm幅に、玉ねぎはスライスする。しめじは石づきをとり子房にわける。(A)を混ぜ合わせておく。
- ②ホテルパンに①を全て入れよく和える。
- ③肉が重ならないように並べ、スチコンで加熱し、(目安:コンビ/180℃/30%/7分)軽く全体を混ぜ合わせる。

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	289 kcal	カリウム	446 mg	亜鉛	1.4 mg	食物繊維(総量)	1.0 g
たんぱく質	16.6 g	カルシウム	12 mg	ビタミンA(RE)	0 μg	食塩相当量	1.4 g
脂質	18.5 g	マグネシウム	23 mg	ビタミンB1	0.6 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	9 g	リン	177 mg	ビタミンB2	0.16 mg	※食品成分表七訂に基づく	
ナトリウム	560 mg	鉄	0.6 mg	ビタミンC	4 mg		