



給食通信



VEGEDAY
毎日の生活に、野菜をたのしく。
VEGEDAYで検索!

野菜を
もっと楽しんでもらえるように。
もっと好きになってもらえるように。
そして、皆さんが
ずっと健康でいられるように。
このVEGEDAYで、今まで
知らなかった野菜にふれて
もらえたらうれしいと思います。

栄養士のための
給食カゴメナビ



サイトは「おちから」

食の現場で役立つカゴメ商品や旬な情報、お役立ちレシピや特集コラム多数!

3月10日はミートソースの日

ミートソースパスタは世代を超えて愛されている洋食メニューのひとつで、手軽さ、アレンジの幅広さなどの理由から、近年需要が高まっています。ミートソースパスタの魅力をより多くの方々に伝えることを目的として、カゴメは3（ミー）・10（ト）の語呂合わせから、3月10日を「ミートソースの日」に制定しました。そんなミートソースを使ったアレンジレシピとしてミートソースオムライスをご紹介します。今回は手作りミートソースを作りましたが、「パスタソースミートソース」などの商品をお使いいただくとより手軽に作ることができます。

3月							行事・祭事・記念日		
日	月	火	水	木	金	土	1	水	デコボンの日
			1	2	3	4	3	金	ひなまつり
5	6	7	8	9	10	11	7	火	メンチカツの日
12	13	14	15	16	17	18	8	水	さやえんどうの日
19	20	21	22	23	24	25	9	木	雑穀の日
26	27	28	29	30	31		10	金	砂糖の日 ミントの日 ミートソースの日
							14	火	ホワイトデー
							15	水	オリーブの日
							18	土	彼岸入り(春)
							20	月	かつおの日
							21	火	春分の日
							24	金	彼岸明け(春)



ミートソースオムライス



10人分

【A】	【B】
合びき肉...250g	カゴメ冷凍菜園風 グリル野菜のミックス...200g
たまねぎ(みじん切り)...250g	サラダ油...35g
塩...1.5g	
こしょう...0.05g	
サラダ油...18g	
カゴメトマトソース 濃縮タイプ...250g	カゴメトマトケチャップ 標準...120g
水...200g	米飯...1500g
カゴメトマトケチャップ 標準...30g	スクランブルエッグ (冷凍)...500g
カゴメマスターソース レストラン用...30g	

- ①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200°C/100%/25分)
- ②米飯と①を混ぜ合わせる。
- ③皿に②と解凍したスクランブルエッグをかける。
- ④【B】をスチコンで加熱する。(目安: コンビ/180°C/40%/7分)
- ⑤③にケチャップと④をかける。

栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	507kcal	鉄	1.8 mg
たんぱく質	15.4g	亜鉛	2.6 mg
脂質	19.6g	ビタミンA(RE)	0 μg
炭水化物	68.2g	ビタミンB1	0.21 mg
ナトリウム	740mg	ビタミンB2	0.29 mg
カリウム	496mg	ビタミンC	13 mg
カルシウム	45mg	食物繊維(総量)	4.1 g
マグネシウム	32mg	食塩相当量	1.9 g
リン	191mg		

※数値は全て1人あたりの数値 ※食品成分表七訂に基づく



【ひなまつり】ピーチジュレのパンナコッタ



10人分

【A】	【B】
牛乳...200g	カゴメHR用 ピーチジュース...250g
生クリーム...200g	上白糖...30g
上白糖...30g	寒天(パウダー)...2g
粉ゼラチン...5g	

白桃(缶)...50g
ミントの葉...適量

- ①ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②鍋に【A】のゼラチン以外の材料を入れ、沸騰直前まで加熱する。熱いうちに①を入れ、氷水でとろみがつくまで冷やす。器に流し入れ固める。
- ③別の鍋に【B】の材料を入れ、沸騰させる。バットに流し入れ固め、固まったらフォークでクラッシュする。
- ④②に③と白桃、ミントを飾る。

栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	134kcal	鉄	0.1 mg
たんぱく質	1.6g	亜鉛	0.1 mg
脂質	9.4g	ビタミンA(RE)	40 μg
炭水化物	12.4g	ビタミンB1	0.01 mg
ナトリウム	20mg	ビタミンB2	0.06 mg
カリウム	51mg	ビタミンC	0 mg
カルシウム	33mg	食物繊維(総量)	0.3 g
マグネシウム	3mg	食塩相当量	0 g
リン	36mg		

※数値は全て1人あたりの数値 ※食品成分表七訂に基づく

