

2014年10月10日(金)・11日(土)

食卓から 家族の健康応援!セミナー 本日のメニューのご紹介



KAGOME

食卓から家族の健康応援!セミナーご参加の皆様へ

本日はお越し下さり、誠に有難うございます。

秋・冬の新商品をはじめ
最新のプロモーションメニュー、業務用商品など
5つのテーマで18品のメニューを
ご用意いたしました。

こちらは
そのご紹介したメニューの中の
11品のレシピ集です。

ぜひ
ご自宅でも
お試し頂ければと思います。

2014年10月10日、11日
カゴメ株式会社



厚揚げの スパニッシュオムレツ



材料 4人分

厚揚げ	1枚(150g)
卵	4個
玉ねぎ	1/2個
塩・こしょう	各少々
オリーブ油	大さじ1・1/2
カゴメ ケチャップハーフ	適量

作り方

- ①厚揚げは半分に切り、薄切りにする。玉ねぎは薄切りにし、フライパンにオリーブ油(大さじ1/2)を熱し、炒める。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、①と塩・こしょうを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③直径18～20cmのフライパンにオリーブ油(大さじ1)を熱し、②を入れ、さっと全体を混ぜ、ふたをして弱火で2～3分焼いたら、裏返して同様に焼く。
- ④皿に盛り、ケチャップハーフをかけてできあがり。



餃子の皮で 簡単プチピザ



材料 4~6人分

餃子の皮 ----- 1袋
カゴメ 具だくさんピザソース ----- 1/2本
ピザ用チーズ ----- 適量
お好みのトッピング具材 ----- 適量
(ソーセージ、ブロッコリー、プチトマト、コーン、ツナなど)

作り方

- ①トッピングの具材は、そのままでも食べられるように下ごしらえし、小さく切る。
(硬い野菜などはあらかじめ下茹でしておく)
- ②餃子の皮にピザソースを塗り、
チーズ、お好みのトッピングをのせる。
- ③ホットプレートにのせ、フタをして、チーズが溶けて皮に軽く焼き色がつくまで焼いてできあがり。



ブロッコリーブーケの ポタージュ鍋



材料 3~4人分

ブロッコリー	1株	キャベツ	1/2個
ベーコン	6枚	じゃがいも	2個
鶏もも肉	350g	しめじ	1パック
トマト		小2~3個	または中1個
カゴメ やさいポタージュ鍋スープ	1袋		
つまようじ	12本		

作り方

- ①軸を長めに残してひと口大に切り分け、固ゆでしたブロッコリーに半分の長さにしたベーコンを巻き付けつまようじで留めてブロッコリーブーケを作る。他の具材は一口大に切る。
- ②鍋にやさいポタージュ鍋スープを入れ沸騰したら、鶏肉、じゃがいもから鍋に入れて、火が通ったらほかの野菜も硬いものから順に入れていく。
- ③具材に火が通ったら、最後に①のブロッコリーブーケを加え1~2分煮たらできあがり。



甘熟トマト鍋



材料 3～4人分

鶏もも肉	-----	350g
ウインナー	-----	4本
玉ねぎ	-----	1/2個
にんじん	-----	1/2本
キャベツ	-----	1/2個
しめじ	-----	1パック
トマト	-----	1個(100～150g)
カゴメ 甘熟トマト鍋スープ	-----	1袋

作り方

- ①具材は一口大に切る。
- ②鍋に甘熟トマト鍋スープを入れ沸騰したら、鶏肉を鍋に入れて火が通ったらほかの野菜も硬いものから順に入れていく。
- ③具材に火が通ったらできあがり。



フレッシュバナナの グリーンスムージー



材料 2人分

カゴメ 野菜生活100オリジナル	-----	200ml
小松菜	-----	1株(50g)
バナナ	-----	1本

作り方

- ①小松菜は5cm長さに切り、バナナは皮をむき、ちぎってミキサーに入れる。
- ②野菜生活を加え、ふたをしてスイッチを入れなめらかに混ぜたら、グラスに移してできあがり。

氷を2～3個入れると
サラッとして
飲みやすくなります。



キラキラ ビタミンスムージー



材料 2人分

カゴメ 野菜生活100フルーティーサラダ	-----	200ml
セロリ	-----	50g
キウイフルーツ(黄)	-----	1個

作り方

- ①セロリは一口大に切り、キウイは半分に切り、スプーンですくってミキサーに入れる。
- ②野菜生活を加え、ふたをしてスイッチを入れ、なめらかに混ぜたら、グラスに移してできあがり。

氷を2~3個入れると
サラッとして
飲みやすくなります。



バイオレット ビューティースムージー



材料 2人分

カゴメ 野菜生活100紫の野菜	-----	200ml
アボカド	-----	1/2個
苺(お好みでブルーベリーなど)	-----	100g

作り方

- ①苺はへたを取り、アボカドは半分に切り、スプーンですくってミキサーに入れる。
- ②野菜生活を加え、ふたをしてスイッチを入れなめらかに混ぜたら、グラスに移してできあがり。

氷を2~3個入れると
サラツとして
飲みやすくなります。



まぐろの トマトちらし寿司



材料 4人分

まぐろ	-----	250 g	しょうゆ	----	大さじ1
アボカド	-----	1個	わさび	-----	適宜
カゴメ 基本のトマトソース	---	3/4缶	ごま	-----	大さじ1

ご飯	-----	600 g	卵	-----	1個
カゴメ基本のトマトソース	---	1/4缶	塩	-----	少々
A 砂糖	-----	大さじ2	B 砂糖	-----	大さじ1
塩	-----	小さじ1			
酢	-----	45ml			

作り方

- ①まぐろ、アボカドは1 cm角に切り、基本のトマトソース、しょうゆ、わさびを加え、10分程漬ける。
- ②温かいご飯と **A** を混ぜて冷ます。
- ③溶いた卵に **B** を加え、炒り卵を作る。
- ④器に、①～③を盛り付けごまをふりかけてできあがり。



きのこたっぷり チキンのトマト煮



材料 3~4人分

カゴメ 鶏肉のトマト煮用ソース	-----	1袋
鶏もも肉	-----	350 g
エリンギ	-----	1パック(100 g)
しめじ	-----	1株(100 g)
オリーブ油	-----	大さじ1
塩・こしょう	-----	少々

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。
エリンギは石づきを取り一口大に切り、しめじは小房に分ける。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を両面色よく焼き、エリンギ、しめじを加えて炒め合わせる。
(余分な油はキッチンペーパーなどで拭き取る)
- ③鶏肉のトマト煮用ソースを加え、沸騰したら弱火で約5分煮込み
塩・こしょうで味を調べてできあがり。



じゅうじゅうナポリタン



材料 4人分

スパゲティ	----- 400g	マッシュルーム	----- 2パック
ウインナー	----- 4本	カゴメ トマトケチャップ	--- 1・1/4カップ
玉ねぎ	----- 1個	バター	----- 大さじ2
ピーマン	----- 2個	牛乳	----- 大さじ4
塩・こしょう	---- 各少々	お好みでパルメザンチーズ	(適量)

作り方

- ①スパゲティは塩を加えたたっぷりの湯で茹でしておく。
- ②ウインナーは斜め薄切りにする。玉ねぎ、ピーマン、マッシュルームは薄切りにする。
- ③ホットプレートにバターを熱し、ウインナー、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマンの順に加え強火で手早く炒め塩・こしょう、トマトケチャップの半量を加えて炒め合わせる。
- ④①を加えて手早く炒め合わせ、残りのトマトケチャップ、牛乳を加えて麺にからめるように炒める。最後にお好みでパルメザンチーズをふってできあがり。



きのこひき肉の トマトチーズスパゲティ



材料 3人分

カゴメ アンナマンマ トマト&3種のチーズ	1瓶
合いびき肉	200g
しめじ	1パック
エリンギ	1パック
塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1
スパゲティ	240g

作り方

- ①しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒め、
色が変わったらきのこ類を入れ、塩・こしょうをふり
トマト&3種のチーズを加え中火で5分程煮る。
- ③スパゲティを塩を加えたたっぷりの湯で茹で、
②にからめてできあがり。



2014年度本日ご紹介の新商品 (食品)



やさいポタージュ鍋スープ

試食メニュー

子どもが好むコーン、かぼちゃを中心とした野菜の旨みと甘みに、バターのコクと野菜ブイヨンの旨みを効かせ、ポタージュ味でおいしく食べられるように仕上げました。また、洋風鍋ならではの新たなシメとして、チーズを加え、パンをつけて楽しめる「とろ〜りパンでフォンデュ」をご提案します。

発売日:2014年8月19日(火)

容量:750g

店頭想定価格(税抜):310円前後

発売地区:全国のスーパー



カゴメケチャップ ハーフ

試食メニュー

カロリー、糖質、塩分を50%カット(*)しているながら、通常のトマトケチャップと同じように、つけたりかけたりすることはもちろん、炒めてもおいしく、満足できる味わいに仕上げました。夫婦2人で使ってちょうどよい275gサイズです。

※日本食品標準成分表2010「トマトケチャップ」比

発売日:2014年8月19日(火)

容量:275g

店頭想定価格(税抜):220円前後

発売地区:全国のスーパー



「トマトでおいしいごはんのおかず」シリーズ じゃがチーズ焼

試食メニュー

じゃがいもとひき肉のチーズ焼きが8分でできる、おかず調味料です。完熟トマトに香味野菜と牛肉の濃厚な旨みを効かせたデミグラス風ソースで、コク深い味わいに仕上げました。ダイストマトの固形感と彩りもお楽しみいただけます。

発売日:2014年2月18日(火)

容量:100g

店頭想定価格(税抜):190円前後

発売地区:全国のスーパー

本日お持ち帰りいただく商品



アンナマンマ トマトと3種のチーズ

発売日:2014年8月19日(火)

店頭想定価格(税抜):320円前後

容量:330g

発売地区:全国のスーパー

旨みのしっかりしたトマトを3種のチーズ(モッツアレラ、パルメザン、チェダー)が引き立てます。果肉感のあるあらごしトマトの性状でパスタへの絡みが抜群です。



「トマトでおいしい ごはんのおかず」シリーズ 豆腐ミートグラタン

発売日:2014年8月19日(火)

店頭想定価格(税抜):190円前後

容量:100g

発売地区:全国のスーパー

トマト、にんじん、たまねぎの甘みを活かしながら、牛肉の旨みとスパイスを効かせたミートソース味の固形感のあるソース。冷蔵庫のストック食材や安価に揃えやすい食材を使って、フライパン一つで5分と、手早く調理できます。

2014年度本日ご紹介の新商品 (飲料)

ウェルカムドリンク

野菜生活100
ORGANIC
有機野菜と有機果実使用



発売日:2014年9月30日(火)
店頭想定価格(税抜):140円前後
容量:160ml(紙)
発売地区:全国のスーパー・
コンビニエンスストア

原料にこだわりのある方や、オーガニック食品に興味を持っている方へ向けた商品です。6種の有機野菜と3種の有機果実を使用し、野菜汁65%+果汁35%ですっきりとした味わいに仕上げました。



カゴメ野菜ジュース
糖質オフ **本日試飲**

発売日:2014年8月26日(火)
店頭想定価格(税抜):100円前後
容量:200ml(紙)
発売地区:全国のスーパー・
コンビニエンスストア

糖質を気にされている方でも安心してお召し上がり頂ける野菜100%ジュースです。糖質の少ない白菜等の葉野菜を中心にブレンドし、糖質量を抑えながらも(糖質量3.3g/1本当たり)、飲みごたえのある味わいに仕上げました。



野菜生活100
ゆず & ジンジャーミックス
スマートPET

本日試飲

発売日:2014年9月9日(火)
~2015年3月末
(在庫がなくなり次第修了)
店頭想定価格(税抜):240円前後
容量:720ml
発売地区:全国のスーパー

甘酸っぱい味わいはそのままに“温めてもいい”、“コップ1杯で1日分のビタミンCが摂れる(※)”ことをよりわかりやすく訴求したパッケージにリニューアル。
※ ビタミンCの1日当たりの栄養素等表示基準値: 80mg



野菜生活100
すりおろし仕立てりんごミックス
スマートPET

本日試飲

発売日:2014年9月23日(火)
~2015年3月末
(在庫がなくなり次第修了)
店頭想定価格(税抜):240円前後
容量:720ml
発売地区:全国のスーパー

りんごのすりおろし食感が特長でお子様にも飲みやすい味わいに仕上げました。温めて飲んでもおいしく、コップ1杯(180ml)で1日分のビタミンCを摂る(※)ことができます。
※ ビタミンCの1日当たりの栄養素等表示基準値: 80mg

本日お持ち帰りいただく商品



食事と一緒に飲むサラダ

食事に合わせてサラダ感覚で飲める野菜100%飲料として、1本に1/2日分の野菜を使用(※)。カロリーは1本当たり45kcalと、食事に響かない設計でありながら、食物繊維をしっかり摂ることができます。

※ 「健康日本21」の野菜摂取目標量(1日350g)の半分以上に当たる、195g以上の野菜を使用。

発売日:2014年2月18日(火) 容量:195g
店頭想定価格(税抜):150円前後 発売地区:全国のスーパー



KAGOME

食卓から

家族の健康応援! セミナー

2014年10月10日(金)・11日(土)