

東京オリンピック

| 祝日名 | 例年 | 21年特例処置 |
|--------|----------|----------------------|
| 海の日 | 7月第3月曜日 | 7月22日 オリンピック開会式前日 |
| スポーツの日 | 10月第2月曜日 | 7月23日 オリンピック開会式当日 |
| 山の日 | 8月11日 | 8月8日 オリンピック閉会式当日 |

今年も東京オリンピック影響で
7~10月の祝日が移動します。

TOKYO OLYMPICS



東京オリンピック・パラリンピック競技大会開催期間中のアスリート・観客等の円滑な輸送と経済活動・市民生活の共存を図るため、「2021年限定」の特例で祝日を移動します。

オリンピック開会式の7月23日前後が4連休、オリンピック閉会式の8月8日前後が3連休となります。公布が12月と遅れたため、対応できないカレンダー製造業者もありました。

皆様のお手元のカレンダー・手帳の「祝日」にご注意ください。

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

カスレ

カスレは白いんげん豆とお肉をたっぷり入れたフランス南西部の煮込み料理でカスレという料理名は、カソールと呼ばれる深い鍋の名前に由来します。今回は4種の豆を使用しています。



ベイシットマト/840g
4種豆のミックス/1kg

使用食材(10人分)

| | |
|---------------|------|
| 豚バラ肉 | 500g |
| ベーコン | 180g |
| じゃがいも | 400g |
| にんにく | 5g |
| オリーブ油 | 30g |
| カゴメ冷凍4種豆のミックス | 400g |
| カゴメベイシットマト | 800g |
| 水 | 400g |
| ブイヨンの素 | 4g |
| 塩 | 適量 |

作り方

- ①豚バラ肉、ベーコンは1cm幅に、じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。
- ②鍋にオリーブ油とつぶしたにんにくを入れて火にかけ、香りがたったらにんにくを取り出し①を炒める。
- ③ベイシットマト、水、ブイヨンの素、4種豆のミックスを加えて煮込む。
- ④塩で味を調える。

| 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 | 419 kcal | カリウム | 569 mg | 亜鉛 | 1.3 mg | 食物繊維(総量) | 6.4 g |
| たんぱく質 | 15.1 g | カルシウム | 24 mg | ビタミンA(RE) | 2 μg | 食塩相当量 | 0.8 g |
| 脂質 | 29 g | マグネシウム | 18 mg | ビタミンB1 | 0.41 mg | ※数値は全て1人あたりの数値 | |
| 炭水化物 | 21.9 g | リン | 142 mg | ビタミンB2 | 0.13 mg | | |
| ナトリウム | 327 mg | 鉄 | 0.8 mg | ビタミンC | 24 mg | | |

ムケツカ

ブラジルの郷土料理、ムケツカ。魚介の旨味とトマトの酸味、コクのあるココナッツミルクで煮込んだシチューです。



ベイシットマト/840g
赤・黄ピーマン・グリンのミックス/500g
オニオンソテー(C)スライス70中国産/1kg

使用食材(10人分)

| | |
|-----------------------|-------|
| カゴメ冷凍オニオンソテー(C)スライス70 | 200g |
| カゴメベイシットマト | 1000g |
| ブイヨンの素 | 6g |
| 水 | 400g |
| シーフードミックス(冷凍) | 800g |
| カゴメ冷凍赤・黄ピーマン・グリンのミックス | 250g |
| ココナッツミルク | 250g |
| レモン汁 | 25g |
| 米飯 | 2000g |

作り方

- ①鍋に解凍したオニオンソテー、ベイシットマト、ブイヨンの素、水、シーフードミックスを加えて煮込む。
- ②沸騰してから7~8分したら、赤・黄ピーマン・グリンのミックス、ココナッツミルク、レモン汁を加え煮る。
- ③皿に米飯を盛り、②をかける。

| 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 | 485 kcal | カリウム | 577 mg | 亜鉛 | 2 mg | 食物繊維(総量) | 2.6 g |
| たんぱく質 | 16.7 g | カルシウム | 52 mg | ビタミンA(RE) | 0 μg | 食塩相当量 | 0.8 g |
| 脂質 | 6.5 g | マグネシウム | 44 mg | ビタミンB1 | 0.11 mg | ※数値は全て1人あたりの数値 | |
| 炭水化物 | 85.6 g | リン | 226 mg | ビタミンB2 | 0.08 mg | | |
| ナトリウム | 345 mg | 鉄 | 1 mg | ビタミンC | 7 mg | | |