

おいしいなすを見分けるポイント

なすは、深みのある鮮やかな皮の色が「茄子紺」と呼ばれるように日本では昔から親しまれ、地域ごとにさまざまな品種が発達しました。



参考:カゴメVEGEDAY

なすが、どんな調味料ともマッチするのは味にクセがないことと、果肉に細かい空気の間隙があるスポンジ状のため。油や調味料、だしをよく含み、おいしくなります。

【おいしいなすの見分けるポイント】

色鮮やかで、ツヤとハリがあり、重量感があるものを選びましょう。新鮮なものはヘタの切り口がみずみずしく、ガクの部分のトゲがとがっています。皮にツヤやハリがない、ガクが茶色く変色しているものは、古い可能性があるので避けましょう。

【おいさをキープする保存のしかた】

なすはヘタの部分から水分が蒸発しやすいです。ヘタの部分を中心に全体をラップで包むか、ビニール袋などに入れて口を閉じ冷蔵庫の野菜室に入れて保存しましょう。

6月		行事・祭事・記念日
1	水	チーズの日
2	木	横浜カレー記念日
3	金	
4	土	蒸しパンの日
5	日	世界環境デー
6	月	芒種 ロールケーキの日 梅の日
7	火	
8	水	世界海洋デー
9	木	
10	金	無添加の日
11	土	入梅
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	生姜の日
16	木	麦とろの日
17	金	
18	土	
19	日	父の日
20	月	ペパーミントの日
21	火	夏至
22	水	かにの日
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	ちらし寿司の日
28	火	
29	水	佃煮の日
30	木	

ラタトゥイユうどん

洋食のラタトゥイユですが、かつおの風味によく合い、和食との相性抜群！野菜のうま味が味に深みを加えます。

使用食材(10人分)

- うどん(冷凍).....2500g
- 白だし.....160g
- 水.....800g
- カゴメ冷凍菜園風グリル野菜のミックス.....500g
- たまねぎ(粗みじん切り).....100g
- オリーブ油.....8g
- 塩.....5g
- こしょう.....0.2g
- カゴメベイシクトマト.....500g
- カゴメトマトケチャップ標準.....75g
- とり天.....10本
- 揚げ油.....適量
- ブロッコリースプラウト.....30g

作り方

- ①ホテルパンに(A)を入れスチコンで加熱する。(目安:コンビ/200℃/100%/12分)
- ②とり天を揚げる。
- ③うどんを茹で、水でしめて皿に盛る。①と②、ブロッコリースプラウトをのせる。
- ④白だしを水で希釈してかける。



菜園風グリル野菜のミックス/600g
ベイシクトマト/2号缶
トマトケチャップ標準/1kg

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	457 kcal	カリウム	256 mg	亜鉛	0.3 mg	食物繊維(総量)	4.2 g
たんぱく質	17.5 g	カルシウム	34 mg	ビタミンA(RE)	4 μg	食塩相当量	2.7 g
脂質	9.3 g	マグネシウム	19 mg	ビタミンB1	0.09 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	73.6 g	リン	74 mg	ビタミンB2	0.05 mg		
ナトリウム	1058 mg	鉄	0.8 mg	ビタミンC	6 mg		

枝豆と豆乳の冷製ポタージュ

なめらかな食感の枝豆ピューレーと豆乳を使用し、野菜だしで味を調えたやさしい風味のスープです。

使用食材(10人分)

- カゴメ冷凍枝豆ピューレー.....800g
- カゴメ野菜だし調味料(濃縮タイプ).....20g
- 豆乳(無調整).....400g
- 水.....800g
- コーンスターチ.....8g
- 塩.....10g
- こしょう.....0.5g
- 枝豆(ゆで).....50g

作り方

- ①鍋に枝豆以外の食材を入れ加熱攪拌する。
- ②とろみがついてきたら、火をとめ粗熱を取り、冷却する。
- ③容器に入れ、枝豆をトッピングする。



枝豆ピューレー/1kg
野菜だし調味料(濃縮タイプ)/330g

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	95 kcal	カリウム	90 mg	亜鉛	0.2 mg	食物繊維(総量)	2.3 g
たんぱく質	7.4 g	カルシウム	14 mg	ビタミンA(RE)	1 μg	食塩相当量	1.5 g
脂質	4.7 g	マグネシウム	16 mg	ビタミンB1	0.02 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	7.4 g	リン	24 mg	ビタミンB2	0.02 mg		
ナトリウム	579 mg	鉄	0.6 mg	ビタミンC	0 mg		