



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「こちら」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!

2月16日は寒天の日

日本では、江戸時代にところてんを冬の屋外に捨てたところ、それが凍り、やがて乾燥して「ところてんの干物」となり、これが「寒天」と呼ばれるようになったと言われております。

寒天は植物性の食物繊維が含まれており、含有率は100g中79%。そんな寒天で「野菜生活100を使ったカラフルなゼリー」と「つなぎのかわりに寒天で手間削減！簡単ハンバーグ」の2メニューをご提案します。

2月							行事・祭事・記念日		
日	月	火	水	木	金	土	2	木	麩の日
			1	2	3	4	3	金	節分 大豆の日
5	6	7	8	9	10	11	6	月	海苔の日
12	13	14	15	16	17	18	9	木	肉の日
19	20	21	22	23	24	25	10	金	豚丼の日
26	27	28					11	土	建国記念日
							12	日	レトルトカレーの日
							14	火	バレンタインデー
							16	木	寒天の日
							22	水	おでんの日
							23	木	天皇誕生日
							28	火	ビスケットの日



野菜生活100カラフルゼリー



10人分

野菜生活100 (3倍濃縮) 1L... 300g

水...600g

上白糖...30g

寒天...4.5g

- ①鍋に全ての材料を加え、加熱し沸騰させる。
- ②粗熱が取れたら器に流し入れ冷やし固める。

栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	39kcal	鉄	0.0 mg
たんぱく質	0.3g	亜鉛	0.0 mg
脂質	0.1g	ビタミンA(RE)	215 μg
炭水化物	9.8g	ビタミンB1	0.00 mg
ナトリウム	35mg	ビタミンB2	0.00 mg
カリウム	119mg	ビタミンC	0 mg
カルシウム	10mg	食物繊維(総量)	0.6 g
マグネシウム	1mg	食塩相当量	0.1 g
リン	11mg		

※数値は全て1人あたりの数値 ※食品成分表七訂に基づく



寒天ハンバーグ



10人分

【A】

合びき肉...500g
たまねぎ (みじん切り) ...375g
塩...5g
こしょう...0.25g
寒天 (パウダー) ...5g

【B】

カゴメウスターソース
レストラン用...120g
カゴメトマトケチャップ
標準...120g
水...120g
無塩バター...25g

- ①【A】を混ぜ合わせ10等分し、成形する。
- ②クッキングシートを敷いたホテルパンに①を並べ、スチコンで加熱する。(目安: コンビ/200°C/100%/10分)
- ③【B】を混ぜ合わせたものを②にかけ、スチコンで加熱する。(目安: コンビ/150°C/100%/10~15分)

栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	181kcal	鉄	1.3 mg
たんぱく質	9.4g	亜鉛	2.1 mg
脂質	11.7g	ビタミンA(RE)	20 μg
炭水化物	9.1g	ビタミンB1	0.22 mg
ナトリウム	775mg	ビタミンB2	0.11 mg
カリウム	283mg	ビタミンC	4 mg
カルシウム	19mg	食物繊維(総量)	1.2 g
マグネシウム	13mg	食塩相当量	2 g
リン	74mg		

※数値は全て1人あたりの数値 ※食品成分表七訂に基づく

