

2023 5.19~5.21 開催

G7広島サミット特集



# 給食通信



## ~G7各国の名物料理~



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。



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!



サイトは「こちらから」



# G7 広島サミット特集 各国メニューご提案①

## 【フランス】ラタトゥイユチキン

ラタトゥイユはフランス南部の郷土料理で夏野菜の煮込みです



### 使用製品



### 材料 (1人前)

<b>[A]</b>	
鶏もも肉	200g
塩	1g
黒こしょう	0.5g
オリーブ油	15g
<b>[B]</b>	
カゴメ冷凍菜園風グリーン野菜のミックス	30g
カゴメトマトソース濃縮タイプ	15g
オリーブ油	5g
サニーレタス	15g
ミニトマト	15g

### 作り方

- ①鶏もも肉に塩、こしょうをして焼く。
- ②菜園風グリーン野菜のミックスに油をからめて180度のオーブンで7分焼く。トマトソース濃縮タイプを混ぜる。
- ③付け合せを適宜盛り付け、グリーンチキンをのせ、2のソースをかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄	カルシウム	亜鉛	マグネシウム
593 kcal	34.7 g	48.8 g	7.1 g	1.8 mg	27 mg	3.3 mg	52 mg
ビタミンA (RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維(総量)	食塩相当量	栄養計算は日本食品標準成分表8訂を基に算出。すべて1人分の値。	
(119) µg	0.24 mg	0.33 mg	19 mg	(1.7)	1.7 g		

## 【アメリカ】ジャンバラヤ

アメリカ南部の郷土料理を彩りのよく仕上げました。



### 使用製品



### 材料 (10人前)

精白米	6合
鶏もも肉	150g
ウインナーソーセージ	150g
カゴメ冷凍ミックスピメント(サイズ)	200g
たまねぎ(粗みじん切り)	150g
A	
カゴメトマトソース濃縮タイプ	100g
水	300g
チキンコンソメの素	5g
にんにく(すりおろし)	5g
ローリエ	1枚
チリパウダー	1g
塩	3g
こしょう	0.3g
オリーブ油	10g
パセリ(乾)	2g

### 作り方

- ①米はあらひ、30分浸水後ざるに上げて水気をきる。
- ②鶏肉、ウインナーは1cm角に切る。
- ③深さのあるホテルパンに①Aを入れて混ぜ合わせ、②、ミックスピメント、玉ねぎをのせ。最後にオリーブ油を振りかけて蓋をする。スチコンで加熱する。(目安：スチーム/130℃/35分)
- ④蓋をはずしてさらにスチコンで加熱し、水分をとばす。(目安：スチーム/130℃/5分)
- ⑤皿に盛り、パセリをふりかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄	カルシウム	亜鉛	マグネシウム
279 kcal	8.1 g	8.5 g	44.0 g	0.8 mg	13 mg	1.2 mg	23 mg
ビタミンA (RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維(総量)	食塩相当量	栄養計算は日本食品標準成分表8訂を基に算出。すべて1人分の値。	
(12) µg	0.13 mg	0.07 mg	12 mg	(1.1)	1.1 g		

## 【アメリカ】チリコンカン

ひき肉と豆、トマトを煮込んだアメリカ南部の郷土料理です。



### 使用製品



### 材料 (10人前)

にんにく	10g
サラダ油	10g
豚ひき肉	400g
カゴメトマトソース濃縮タイプ	200g
水	150g
カゴメ5種豆ミックス1kg	400g
カゴメトマトケチャップ標準	40g
カゴメスターソースレストラン用	40g
チリパウダー	12g
塩	4g

### 作り方

- ①にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱して豚ひき肉を炒める。色付いてきたら、にんにくのみじん切りを加え、しばらく炒める。
- ③トマトソース濃縮と水、5種豆のミックスを加える。
- ④トマトケチャップ標準、中濃ソース、チリパウダーを加え、水気がなくなるまで煮込み、塩で味を整える。
- ⑤皿に盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄	カルシウム	亜鉛	マグネシウム
187 kcal	12.0 g	9.0 g	16.4 g	1.9 mg	59 mg	1.7 mg	35 mg
ビタミンA (RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維(総量)	食塩相当量	栄養計算は日本食品標準成分表8訂を基に算出。すべて1人分の値。	
(13) µg	0.37 mg	0.13 mg	9 mg	(4.1)	1.7 g		

## 【イギリス】フィッシュ&チップス

たららのフライにポテトを添えたイギリス伝統のファストフード。



### 使用製品



### 材料 (10人前)

カゴメトマトケチャップ標準	300g
たら(切り身)	900g
ナチュラルウェッジポテト(冷凍)	300g
ブロッコリー	200g
レモン	150g
パセリ	20g
唐揚げ用ミックス粉(水溶きタイプ)	120g

### 作り方

- ①ブロッコリーはボイルして小房にわけろ。
- ②唐揚げ用ミックス粉を水で溶き、たらに絡め、油調する。(揚げ油分量外)
- ③ナチュラルウェッジポテトを揚げる。(揚げ油分量外)
- ④器に①③を盛る。
- ⑤②を盛り、ケチャップをかけ、くし型に切ったレモンとパセリを添える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄	カルシウム	亜鉛	マグネシウム
214 kcal	19.3 g	3.7 g	28.4 g	1.1 mg	69 mg	0.8 mg	43 mg
ビタミンA (RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維(総量)	食塩相当量	栄養計算は日本食品標準成分表8訂を基に算出。すべて1人分の値。	
(31) µg	0.20 mg	0.17 mg	50 mg	3 g	2.2 g		



# G7 広島サミット特集 各国メニューご提案②

## 【ドイツ】カレーヴルスト

トマトケチャップとカレー粉で食べるドイツの定番屋台料理。



### 使用製品



### 材料 (1皿分)

カゴメ冷凍イタリアポテトのグリル(ホフカット)	150g
ウインナーソーセージ	50g
カゴメトマトケチャップ 標準	30g
カゴメウスターソース 醸熟	8g
カゴメトマトケチャップ 標準	20g
カレー粉	1g
サラダ油	5g
パセリ(乾)	0.2g

### 作り方

- ①フライパンにサラダ油をひき、イタリアポテトのグリルを炒める。
- ②半分にカットしたウインナーを①に入れ、軽く炒めたら、ケチャップ、ウスターソースを加え、全体にいきわたるように炒める。
- ③皿に盛り付け、ケチャップ、カレー粉をかけ、ドライパセリをふる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄	カルシウム	亜鉛	マグネシウム
404 kcal	10.8 g	20.6 g	47.1 g	1.0 mg	22 mg	0.7 mg	9 mg
ビタミンA (RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維(総量)	食塩相当量	栄養計算は日本食品標準成分表八訂を基に算出。すべて1人分の値。	
(6) µg	0.22 mg	0.08 mg	23 mg	(4.5)	3.5 g		

## 【イタリア】カチャトーラ

「猟師風の」という意味をもつイタリアの定番煮込み料理。



### 使用製品



### 材料 (1人前)

鶏もも肉	80g
塩	1g
こしょう	0.1g
サラダ油	10g
カゴメトマトソース濃縮タイプ	50g
水	50g
カゴメ冷凍菜園風グリル野菜のミックス	25g

### 作り方

- ①鶏肉を大きめの一口大にカットし、塩・こしょうで下味をつける。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を両面焼く。
- ③トマトソース濃縮タイプと水を加えて軽く煮込む。
- ④仕上げに菜園風グリル野菜を加えてさっと煮、器に盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄	カルシウム	亜鉛	マグネシウム
301 kcal	15.3 g	22.6 g	10.8 g	0.8 mg	19 mg	1.5 mg	35 mg
ビタミンA (RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維(総量)	食塩相当量	栄養計算は日本食品標準成分表八訂を基に算出。すべて1人分の値。	
(32) µg	0.15 mg	0.16 mg	21 mg	(2.0)	2.3 g		

## 【イタリア】ミネストローネ

野菜や豆がたっぷり入ったイタリアの食べるスープ。



### 使用製品



### 材料 (10人前)

カゴメ冷凍田舎風野菜ミックス	200g
カゴメ5種豆ミックス 1 K g	150g
ベーコン	130g
オリーブ油	20g
カゴメトマトソース濃縮タイプ	150g
水	1000g
チキンコンソメの素	12g
塩	1g
こしょう	0.3g

### 作り方

- ①オリーブオイル(またはサラダ油)で1cm幅に切ったベーコン、田舎風野菜ミックスを炒める。
- ②水、トマトソース濃縮タイプ、5種豆ミックス、コンソメを加え、アクが出たら取り除く。
- ③野菜に火が通るまで煮込んだら塩、こしょうで味を調える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄	カルシウム	亜鉛	マグネシウム
119 kcal	4.0 g	7.7 g	8.8 g	0.5 mg	22 mg	0.5 mg	14 mg
ビタミンA (RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維(総量)	食塩相当量	栄養計算は日本食品標準成分表八訂を基に算出。すべて1人分の値。	
(1) µg	0.10 mg	0.04 mg	10 mg	(2.1)	1.3 g		

## 【カナダ】サーモンシチュー

カナダの代表的な食材、サーモンを使ったシチューです。



### 使用製品



### 材料 (10人前)

生鮭	10切れ (約1000g)
塩	3g
こしょう	0.5g
小麦粉	90g
エリンギ	400g
ブロッコリー	300g
にんじん	200g
サラダ油	30g
<A>	
カゴメトマトソース濃縮タイプ	200g
ホワイトシチューミックス(顆粒)	150g
水	1000g
牛乳	200g

### 作り方

- ①エリンギはひと口大に切り、ブロッコリーは小房に分けて人参は5mm厚さの輪切りにし、スチームで加熱する。  
目安:スチーム100℃・約5分
- ②鮭はそぎ切りにして塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶし、オープンで加熱する。  
目安:コンビモード180℃・100%・約3分
- ③ホテルパンに、<A>と鮭、野菜を入れて、加熱する。  
目安:コンビモード180℃・100%・約10分
- ④皿に盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄	カルシウム	亜鉛	マグネシウム
310 kcal	28.7 g	11.3 g	26.1 g	1.3 mg	64 mg	1.2 mg	55 mg
ビタミンA (RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維(総量)	食塩相当量	栄養計算は日本食品標準成分表八訂を基に算出。すべて1人分の値。	
(181) µg	0.30 mg	0.43 mg	52 mg	(4.2)	2.6 g		



# カゴメ ご提案商品 詳細

## トマトソース濃縮タイプ



### 使用製品

約2倍に濃縮したトマトソースですので、コスト削減になります。また、お好みの濃さに調整しお使いいただくことが可能です。軽い味付けで汎用性の高いトマトソースです。



商品名	トマトソース濃縮タイプ
荷姿	500g/24,1kg/12,3kg/4
温度帯	ドライ
アレルギー情報	大豆
原材料名	トマト（輸入）、たまねぎ、パプリカ、砂糖、食塩、白ワイン、大豆油、にんにく、香辛料/クエン酸、（一部に大豆を含む）

栄養成分：100gあたり

エネルギー	100kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	2.2g
炭水化物	16.9g
食塩相当量	2.2g

※数値は分析値による推定値です。

## トマトケチャップ標準



### 使用製品

完熟トマトを使用した、定評のあるおいしさのJAS標準グレードで、かける、炒める、煮込む等、幅広くご利用いただけます。特にフィルムパックシリーズは開封が簡単で、空き缶処理の問題も解決しました。



商品名	トマトケチャップ標準
荷姿	1kg/12
温度帯	ドライ
アレルギー情報	-
原材料名	トマト（輸入又は国産（5%未満））、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料

栄養成分：100gあたり

エネルギー	104kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0g
炭水化物	24.6g
食塩相当量	3.0g

※数値は分析値による推定値です。

## 5種豆ミックス



### 使用製品

マローファットピース、ひよこ豆、白いんげん豆、赤いんげん豆、うずら豆に軽く塩味をきかせて彩りよくミックスしました。そのまま使用いただけますので、トッピングしたり、和えたり、添えたりと、手軽にメニューの「ヘルシー感と彩り」を演出いただけます。



商品名	5種豆ミックス
荷姿	1kg/6
温度帯	ドライ
アレルギー情報	-
原材料名	マローファットピース（カナダ）、ひよこ豆、白いんげん豆、赤いんげん豆、うずら豆、食塩/塩化カルシウム

栄養成分：100gあたり

エネルギー	166kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	1.5g
炭水化物	28.2g
食塩相当量	0.6g

※数値は分析値による推定値です。

## 菜園風グリル野菜ミックス



### 使用製品

地中海性気候で育った彩り鮮やかな4種類のイタリア野菜を具材感のあるサイズにカット、グリル加工したミックス品です。料理に具材感・野菜の彩りを簡単に付与できます。



商品名	菜園風グリル野菜のミックス
荷姿	600g/10
温度帯	冷凍
アレルギー情報	-
原材料名	グリル野菜（ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす）

栄養成分：100gあたり

エネルギー	44kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0.2g
炭水化物	8.9g
食塩相当量	0.006g

※数値は分析値による推定値です。