

10月10日は トマトの日

今回はトマトソースを使って、給食現場でも役立つメニューをご紹介します。日々の献立にカゴメならではの野菜の提案によって皆様の様々な困りごとを解決します。



トマトケチャップには、和食の味付けの基本「さ・し・す・せ・そ」の要素（うま味・甘味・香り・酸味・塩味）が全部入っています。



特にトマトには、昆布と同じうま味成分「グルタミン酸」が豊富です。

トマトケチャップの原料においしさの秘密あり！



醤油の半分をケチャップに置き換えると、料理にうま味や甘み、酸味が加わり、少ない塩分でも美味しく仕上がります。



10月



減塩 しょうが焼き

使用食材 分量：10人分

豚肉（しょうが焼き用）-----30g×30枚

【A】

しょうゆ-----68g

酒-----38g

砂糖-----11g

おろししょうが（市販）-----20g

カゴメトマトケチャップ標準-----68g

※減塩率は、家庭のおかずのカロリーガイド（女子栄養大）「豚ロースのしょうが焼き」レシピとの比較



トマトケチャップ標準チューブ1kg

レシピはこちら→



ひき肉とお豆のトマトカレー

使用食材 分量：10人分

豚ひき肉-----600g

玉ねぎ（スライス）-----400g

カゴメ冷凍4種豆のミックス-----200g

大豆（水煮缶詰）-----300g

カゴメダイストマトソース-----500g

水-----900g

カレーフレーク-----200g

サラダ油-----30g

ご飯-----2000g



ダイストマトソース1kg
4種豆のミックス1kg

レシピはこちら→

