

調理の手間を省く冷凍豆！ 高リコピントマトケチャップで 塩分への配慮も！

高リコピントマトケチャップを使用で、
色味もよい！

えびのトマトクリーム スパゲッティ

〈材料〉(1人分)

スパゲッティ	55g	むきえび(2L)	20g
ゆで塩	1.8g	白ワイン	1g
オリーブ油	1.5g	カゴメ 高リコピントマトケチャップ	11g
にんにく(みじん切り)	0.2g	カゴメ 冷凍マトピューレーA	22g
セロリ(スライス)	0.5g	水	35g
オリーブ油	0.7g	伯方塩	0.45g
たまねぎ(スライス)	50g	こしょう	0.03g
ほんしめじ	3g	生クリーム	5.5g
マッシュルーム(スライス)	5g	パセリ(みじん切り)	0.5g
鶏もも肉(小間)	10g		
白ワイン	0.5g		

〈作り方〉

- 1 スパゲッティはゆでてオリーブ油をまぶして配食する。
- 2 鶏肉とえびに白ワインをふる。
- 3 オリーブ油でにんにくとセロリを香りよく炒め、たまねぎを加えてよく炒める。
- 4 ②の鶏肉とえび、ほんしめじとマッシュルームを加えてさらに炒め、高リコピントマトケチャップとマトピューレーを加えて煮る。
- 5 水を加えて加熱し、調味料を加える。
- 6 生クリームとパセリを加え、味を調える。



野菜をおいしく残さず食べてもらうために 調理方法や味付けを工夫して提供しています。

小平市立小平第十五小学校
栄養教諭
篠原美穂先生



小平市立小平第十五小学校は給食の残りが少なく、野菜料理や豆料理の残りも少ないです。しかし、野菜や豆が苦手な残ってしまう児童もいます。そこで、苦手な野菜や豆をおいしく食べられるように、日々調理方法や味付けを工夫しています。「嫌いだけど食べられた!」という声を聞くとうれしく思います。

また、昨今の課題の1つに「塩分量」があります。今回、カゴメの高リコピントマトケチャップを知り、えびのトマトクリームスパゲッティに使用してみました。マトケチャップの使用量を20%減らしてみましたが、味がしっかりしていて色味も遜色ありませんでした。



マトケチャップを多く使用する料理では、高リコピントマトケチャップはおすすです。

サラダには冷凍チェーチ(エジプト豆)を使用してみました。豆そのものの味

がおいしいので、季節の野菜と合わせてサラダで提供してもおいしく食べられました。豆は苦手と感じている児童もいますが、給食ではさまざまな豆料理を提供していて、豆の種類によっても食べやすさは違うようです。

枝豆チーズケーキは、なかなか枝豆を一から茹でて皮をむいて作るのは大量調理の現場では難しいのですが、この枝豆ピューレーは皮をむく作業が省け、しかも枝豆の風味もしっかりと残っているのでチーズケーキにしても、「枝豆を使っているんだ」としっかりとわかって食べてもらえます。ピューレーもなめらかなので生地に混ぜやすくていいですね。



今回の給食は、担任の先生方からも「すべてのメニュー、おかわりをする人がすごく多くてビックリしました!」とあり、好評でした。

これからも児童が楽しくおいしく食べられるように献立を工夫していきたいです。

また、給食を通して食べることの大切さを伝えていきたいです。

手間のかかる枝豆の皮むきの
必要なし! 助かりますね。

枝豆チーズケーキ



冷凍枝豆ピューレー



〈材料〉(1人分)

クリームチーズ	18g
カゴメ 冷凍枝豆ピューレー	15g
バター	3.5g
上白糖	7.5g
牛乳	7g
ホットケーキミックス	8g

〈作り方〉

- 1 クリームチーズと枝豆ピューレーは湯せんしてからミキサーにかけ、バターをよく混ぜる。
- 2 上白糖と牛乳、ホットケーキミックスを加えてよく混ぜる。
- 3 紙カップに分け、170~175℃のオーブンで20分、焼き上げる。

豆をおいしく食べるポイントは、ドレッシングに工夫を。

ひよこ豆サラダ

〈材料〉(1人分)

冷凍チェーチ(エジプト豆)	12.5g
キャベツ(短冊切り)	25g
きゅうり(小口切り)	10g
かぶ(いちょう切り)	10g
ホールコーン(冷凍)	5g
ドレッシング	
サラダ油	0.7g
りんご酢	1.8g
たまねぎ	3g
白ワイン 煮切る	1.8g
三温糖	0.6g
伯方塩	0.5g
こしょう	0.03g



冷凍チェーチ(エジプト豆)

〈作り方〉

- 1 チェーチ(エジプト豆)は解凍し、茹でておく。
- 2 野菜類は茹でて水で冷やしておく。
- 3 ドレッシングの材料を合わせて加熱する。

カゴメ株式会社

〒103-8461 東京都中央区日本橋浜町3丁目21番1号 日本橋浜町Fタワー
TEL: 03-5623-8501(代表)

●業務用ホームページ [カゴメフードサービス](#) [検索](#)

カゴメ商品・プロモーション情報を
知りたい方はこちら →

