

8月31日は野菜の日

野菜の日の詳細はこちら→



8月31日は「8(や)31(さい)」の語呂から「野菜の日」と制定されています。



夏の暑さで加熱調理が避けられることから、野菜の摂取量も1年の内で夏が最も少なくなるため野菜摂取向上を目指した情報露出も増加します。

ちなみに野菜摂取拡大には、朝食は他の食事と比較して野菜の摂取量が少ない為、野菜不足を補うには「野菜飲料」「スムージー」「スープ」などをプラスするのが簡単かつ効果的です。

タコライス

ミートソースにピリ辛のサルサを混ぜるだけの、火を使わなくても作れる簡単タコライスです。



サルサ(ピリ辛)/3kg
ミートソースデリカコース/3kg

使用食材(10人分)

レタス.....300g
トマト.....300g
アボカド.....300g
レモン汁.....40g
カゴメミートソース(デリカコース).....600g
カゴメサルサ(ピリ辛).....300g
米飯.....2000g
プロセスチーズ.....100g

作り方

- ①レタスは1cm幅に切り、トマトは2cm程の角切りにする。アボカドも2cm程の大きさに切りレモン汁をかけておく。
- ②ボウルにミートソースとサルサを加えよく混ぜ合わせる。
- ③皿に米飯、レタスの順に盛り、②をかけトマトとアボカドを散らしチーズをのせる。

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	429 kcal	カリウム	448 mg	亜鉛	1.9 mg	食物繊維(総量)	3.9 g
たんぱく質	9.7 g	カルシウム	101 mg	ビタミンA(RE)	46 μg	食塩相当量	1.9 g
脂質	9.8 g	マグネシウム	38 mg	ビタミンB1	0.34 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	89 g	リン	177 mg	ビタミンB2	0.15 mg		
ナトリウム	733 mg	鉄	1 mg	ビタミンC	17 mg		

白身魚のフライ 枝豆ソース

淡泊な白身魚のフライに枝豆の風味が楽しめるソースを合わせることで手軽に料理に季節感を加えられます。



枝豆ピューレー/1kg
農園風イタリアンミックス(ごろごろカット)/1kg

使用食材(10人分)

白身魚フライ(冷凍).....500g
カゴメ冷凍枝豆ピューレー.....40g
クリームシチューパウダー.....25g
水.....200g
牛乳.....50g
カゴメ農園風イタリアンミックス(ごろごろカット).....300g

作り方

- ①白身魚フライは油調する。枝豆ピューレーは解凍する。農園風イタリアンミックスをオーブンで加熱する。(目安:コンビ/100%/170℃/約10分)
- ②鍋に水を入れて加熱し、シチューパウダー、牛乳、枝豆ピューレーを入れてさらに加熱する。
- ③皿に①を盛り、白身魚に②をかける。

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	102 kcal	カリウム	229 mg	亜鉛	0 mg	食物繊維(総量)	0.7 g
たんぱく質	6.9 g	カルシウム	29 mg	ビタミンA(RE)	30 μg	食塩相当量	0.7 g
脂質	2.2 g	マグネシウム	1 mg	ビタミンB1	0.05 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	14 g	リン	55 mg	ビタミンB2	0.06 mg		
ナトリウム	284 mg	鉄	0.3 mg	ビタミンC	1 mg		

8月	行事・祭事・記念日
1 日	パインの日 バイキングの日
2 月	ハーブの日
3 火	はちみつの日 ハモの日
4 水	ビアホールの日
5 木	
6 金	広島平和記念日 ハムの日
7 土	立秋 バナナの日
8 日	オリンピック閉会式 山の日
9 月	振替休日
10 火	焼き鳥の日 道の日
11 水	
12 木	
13 金	
14 土	
15 日	戦没者を追悼し平和を祈念する日
16 月	
17 火	
18 水	お米の日 ビーフンの日
19 木	
20 金	
21 土	
22 日	
23 月	処暑
24 火	
25 水	サマークリスマス
26 木	
27 金	ジェラートの日
28 土	
29 日	焼肉の日
30 月	
31 火	野菜の日