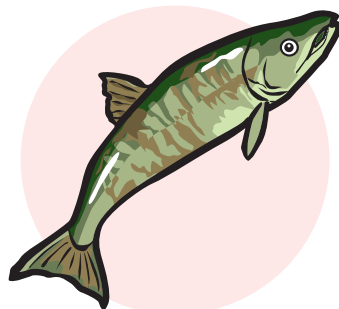


# 11月11日は鮭の日

鮭という字が魚偏に十一、十一と書くことから  
11月11日は鮭の日とされています。



鮭は良質なたんぱく質を豊富に含むことはもちろん、今話題のDHAやEPA、またカリウムやリンなどのミネラルも豊富。

健康と若々しさを保つのによいといわれる栄養分がたくさん含まれています。

特に旬の秋鮭は脂がのって身も厚く、味も栄養価も最高です!

## 鮭ときのこの混ぜ込みご飯

アクセントにドライマトをトッピングしています。四季ごとにさまざまな具材にすることで、季節感のあるご飯になります。



野菜だし調味料(濃縮タイプ)/300ml  
ドライマトのオイル仕立て/250g

### 使用食材(10人分)

- カゴメ野菜だし調味料(濃縮タイプ)・・・187.5g
- 精白米・・・・・・・・・・・・・・・・1000g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・1160g
- 鮭フレーク・・・・・・・・・・・・180g
- しめじ(小房)・・・・・・・・・・・・180g
- カゴメ冷凍ドライマトのオイル仕立て・・・60g

### 作り方

- ①精白米は30分～一晩浸漬する。
- ②水気を切り、炊飯器にいれ、野菜だし、水を入れて炊飯する。
- ③しめじは加熱する。  
(目安:スチーム/100℃/約5分)
- ④炊きあがったら、鮭フレークとしめじを加えて混ぜ合わせる。(または、焼いた鮭の切り身を加えて、ほぐしながら混ぜる。)
- ⑤器に盛り、ドライマトをトッピングする。

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	430 kcal	カリウム	237 mg	亜鉛	1.6 mg	食物繊維(総量)	1.7 g
たんぱく質	12.4 g	カルシウム	14 mg	ビタミンA(RE)	1 μg	食塩相当量	2.9 g
脂質	8.3 g	マグネシウム	31 mg	ビタミンB1	0.15 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	85.6 g	リン	169 mg	ビタミンB2	0.14 mg		
ナトリウム	1124 mg	鉄	1 mg	ビタミンC	0 mg		

## 鮭ときのこのトマトクリームシチュー

濃縮のトマトソースを使用し、うま味とコクのある、秋の味覚が楽しめるメニュー。



トマトソース濃縮タイプ /500g

### 使用食材(10人分)

- 生鮭・・・・・・・・・・・・10切れ(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
- カゴメトマトソース濃縮タイプ・・・200g
- (A) 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、人参は5mm厚さの輪切りにし加熱する。  
(目安:スチーム/100%/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、加熱する。  
(目安:コンビ/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/180℃/100%/約10分)
- ④皿に盛り付ける。

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	316 kcal	カリウム	847 mg	亜鉛	1.2 mg	食物繊維(総量)	3.9 g
たんぱく質	28.4 g	カルシウム	61 mg	ビタミンA(RE)	178 μg	食塩相当量	2.7 g
脂質	11.3 g	マグネシウム	54 mg	ビタミンB1	0.29 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	25.7 g	リン	343 mg	ビタミンB2	0.42 mg		
ナトリウム	1024 mg	鉄	1.2 mg	ビタミンC	46 mg		

## 11月 行事・祭事・記念日

1	月	紅茶の日 全国すしの日 玄米茶の日 野菜の日
2	火	
3	水	文化の日 調味料の日 チャンポン麺の日 サンドウィッチの日
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	立冬 鍋の日 ソースの日
8	月	あられ・おせんべいの日
9	火	
10	水	
11	木	きりたんぼの日 チーズの日 鮭の日 長野県きのこの日 ピーナッツの日
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	七五三 かまぼこの日 昆布の日
16	火	
17	水	
18	木	ボジョレー・ヌーボー解禁日
19	金	
20	土	ピザの日 いい乾物の日
21	日	
22	月	小雪 いい夫婦の日 家族の日
23	火	勤労感謝の日 外食の日 牡蠣の日
24	水	鯉節の日 和食の日
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	いい肉の日
30	火	