

レシピコンテスト受賞メニューのご紹介

カゴメのトマトソースを使った給食現場の作業効率がアップするレシピ

詳細は「栄養士のための給食カゴメナビ」サイトをご覧ください。

カゴメでは7月にWEB展示会「カゴメ ベジタブルソリューション」を開催。そこで、今現場で活躍する管理栄養士、栄養士さん対象にカゴメのトマトソースを使った給食現場の作業効率がアップするレシピを募集し、給食栄養士のレシピコンテストを実施しました。

どれも現場で活かせるアイデアがたくさん詰まったレシピです。今回はグランプリ受賞メニュー、他受賞メニューのレシピをご紹介します。沢山のご応募ありがとうございました。

ごろっと野菜のミートうどん

トマトソースを使うことで時間短縮になります。しょうゆと上白糖を隠し味に使って深みを出しています。



ダイストマトソース/1kg

使用食材(10人分)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------------|------|---------------|------|--------------|-----|--------------|-----|-------------|-----|-------|-----|-------|-------|----------|-----|------------------|------|-----|-----|------|----|
| 合びき肉 | 300g | なす(いちょう切り) | 130g | ズッキーニ(いちょう切り) | 130g | エリンギ(いちょう切り) | 50g | にんじん(いちょう切り) | 50g | 玉ねぎ(さいの目切り) | 80g | オリーブ油 | 30g | ゆでうどん | 1500g | パルメザンチーズ | 10g | (A) カゴメダイストマトソース | 800g | 上白糖 | 15g | しょうゆ | 5g |
|------|------|------------|------|---------------|------|--------------|-----|--------------|-----|-------------|-----|-------|-----|-------|-------|----------|-----|------------------|------|-----|-----|------|----|

作り方

- 鍋に油を熱し、合いびき肉をよく炒め、火の通りにくい野菜から順に加え炒める。
- 野菜がしんなりしてきたら、(A)を加えて煮込む。(必要があれば水溶き片栗粉(分量外)でとろみをつける。)
- 皿にゆでうどんを盛り付け、②をかけパルメザンチーズをふる。

※保育施設勤務栄養士考案グランプリ受賞メニューをアレンジしています。

| 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 | 336 kcal | カリウム | 459 mg | 亜鉛 | 1.7 mg | 食物繊維(総量) | 3 g |
| たんぱく質 | 11.2 g | カルシウム | 76 mg | ビタミンA(RE) | 42 μg | 食塩相当量 | 1.1 g |
| 脂質 | 12.3 g | マグネシウム | 33 mg | ビタミンB1 | 0.21 mg | ※数値は全て1人あたりの数値 | |
| 炭水化物 | 42.9 g | リン | 110 mg | ビタミンB2 | 0.14 mg | | |
| ナトリウム | 445 mg | 鉄 | 1.3 mg | ビタミンC | 8 mg | | |

簡単スパイシーチキン

トマトとカレー粉の相性が良く、トマトソースを漬け込みに使用することで調味料が最小限で済みます。



トマトソース/1号缶

使用食材(10人分)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------|-----------|----|-----|------|---------------|------|------|-----|-----|------|-------|------|------|------|
| 鶏むね肉(ひと口大) | 1000g | サラダ油(揚げ油) | 適量 | レタス | 100g | (A) カゴメトマトソース | 250g | カレー粉 | 15g | 小麦粉 | 100g | (B) 塩 | 0.8g | こしょう | 0.2g |
|------------|-------|-----------|----|-----|------|---------------|------|------|-----|-----|------|-------|------|------|------|

作り方

- 鶏むね肉を(A)に1時間漬け込む。
- 汁気を切った①に(B)をまぶして、フライヤーで揚げる。(160℃/4分)
- 皿にレタス、②を盛り付ける。

※高齢者施設勤務考案メニューをアレンジしています。

| 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 | 213 kcal | カリウム | 482 mg | 亜鉛 | 0.7 mg | 食物繊維(総量) | 1.0 g |
| たんぱく質 | 21.9 g | カルシウム | 17 mg | ビタミンA(RE) | 21 μg | 食塩相当量 | 0.5 g |
| 脂質 | 11.6 g | マグネシウム | 31 mg | ビタミンB1 | 0.12 mg | ※数値は全て1人あたりの数値 | |
| 炭水化物 | 3.5 g | リン | 217 mg | ビタミンB2 | 0.12 mg | | |
| ナトリウム | 190 mg | 鉄 | 0.9 mg | ビタミンC | 4 mg | | |

3月

行事・祭事・記念日

| | | |
|----|---|------------|
| 1 | 火 | デコポンの日 |
| 2 | 水 | |
| 3 | 木 | ひなまつり |
| 4 | 金 | |
| 5 | 土 | 啓蟄 |
| 6 | 日 | |
| 7 | 月 | メンチカツの日 |
| 8 | 火 | さやえんどうの日 |
| 9 | 水 | 雑穀の日 |
| 10 | 木 | 砂糖の日 ミントの日 |
| 11 | 金 | |
| 12 | 土 | |
| 13 | 日 | |
| 14 | 月 | ホワイトデー |
| 15 | 火 | オリーブの日 |
| 16 | 水 | 社日(春) |
| 17 | 木 | |
| 18 | 金 | 彼岸入り(春) |
| 19 | 土 | |
| 20 | 日 | かつおの日 |
| 21 | 月 | 春分の日 彼岸 |
| 22 | 火 | |
| 23 | 水 | |
| 24 | 木 | 彼岸明け(春) |
| 25 | 金 | |
| 26 | 土 | |
| 27 | 日 | |
| 28 | 月 | 三つ葉の日 |
| 29 | 火 | |
| 30 | 水 | |
| 31 | 木 | |