

5月29日はエスニックの日

5月 行事・祭事・記念日

1	日	八十八夜 カリフォルニア・レーズンデー
2	月	緑茶の日
3	火	憲法記念日
4	水	みどりの日 ラムネの日
5	木	立夏 こどもの日 端午の節句
6	金	コロッケの日
7	土	コナモンの日
8	日	母の日 ゴーヤーの日
9	月	アイスクリームの日
10	火	
11	水	
12	木	アセローラの日
13	金	カクテルの日
14	土	
15	日	ヨーグルトの日
16	月	
17	火	高血圧の日
18	水	
19	木	
20	金	
21	土	小満
22	日	
23	月	
24	火	伊達巻の日
25	水	主婦休みの日
26	木	
27	金	小松菜の日
28	土	
29	日	こんにゃくの日 エスニックの日
30	月	
31	火	

「エス(S=5)ニ(2)ック(9)」と読む語呂合わせから、「エスニックの日」と制定されました。



エスニック文化やエスニック料理の普及と日本の伝統的な料理とエスニック文化が融合した新しい食文化の開発など、様々な文化的創造を図ることが目的で制定されました。エスニック料理の特徴は、独特の味や香りを生み出す香辛料(=スパイス)やハーブが使用されていることです。今回は、カレーメニューをご紹介します。

あじのトマト カレーソース



食欲を刺激するスパイシーなカレーの香りがごはんによく合う味付けです。 ベイシットマト / 2号缶

使用食材(10人分)

あじ	600g
塩a	1g
こしょう	0.1g
薄力粉	30g
サラダ油	30g
カゴメベイシットマト	400g
水	40g
塩b	1g
カレーフレーク	25g
トマト	120g
ドライパセリ	適量

作り方

- ①3枚おろしにしたあじに、塩a、こしょうで下味をつけ、薄力粉をまぶす。
- ②油をひいたフライパンでソテーまたはサラダ油をまぶし、オーブンで焼く。
- ③鍋にベイシットマト、水、塩bを入れ温め、カレーフレークを加え、とろみがつくまで軽く煮たら1.5cm角に刻んだトマトを加える。
- ④②を、③とからめ、皿に盛り、パセリをちらす。お好みで野菜を添える。

※冷凍のあじのから揚げにソースを掛けてもよい。その場合、塩を調整する。

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	145 kcal	カリウム	387 mg	亜鉛	0.7 mg	食物繊維(総量)	0.8 g
たんぱく質	12.9 g	カルシウム	55 mg	ビタミンA(RE)	21 μg	食塩相当量	0.7 g
脂質	7.0 g	マグネシウム	23.6 mg	ビタミンB1	0.11 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	6.4 g	リン	157 mg	ビタミンB2	0.10 mg	※添える野菜は含まれてません。	
ナトリウム	296 mg	鉄	0.7 mg	ビタミンC	5 mg		

バターチキンカレー



鶏肉を漬け込む手間もなくスチコンで簡単。トマトソースで鶏肉が柔らかくジューシーに仕上がります。

トマトソース濃縮タイプ / 500g

使用食材(10人分)

鶏もも肉(ひと口大)	800g
たまねぎ(スライス)	300g
カゴメトマトソース濃縮タイプ	600g
砂糖	35g
プレーンヨーグルト	200g
(A) スキムミルクパウダー	90g
水	600g
カレーフレーク	150g
バター	80g
ご飯	200g

作り方

- ①(A)を混ぜ合わせる。
- ②ホテルパンに鶏肉、たまねぎ、(A)を入れ、スチコンで加熱する。(目安:コンビ/200℃/50%/15分)
- ③お皿にご飯を盛り、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	765 kcal	カリウム	1076 mg	亜鉛	3.2 mg	食物繊維(総量)	3.3 g
たんぱく質	25.3 g	カルシウム	171 mg	ビタミンA(RE)	81 μg	食塩相当量	3.4 g
脂質	25.6 g	マグネシウム	72 mg	ビタミンB1	0.26 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	103 g	リン	379 mg	ビタミンB2	0.37 mg		
ナトリウム	1320 mg	鉄	1.7 mg	ビタミンC	28 mg		