

8月31日は野菜の日

「や(8)さ(3)い(1)」と読む語呂合わせから、「野菜の日」と制定されました。



成人1日の野菜摂取目標量350gに対して、20歳以上の男女の平均摂取量は280.5gです。※1
 実は一年で最も野菜が不足するのは夏場と言う調査結果があり、暑さで加熱調理を避けることで、野菜不足になりやすい状況になると考えられます。※2
 そんな夏にこそ手軽な野菜加工食品を活用したメニューがおすすめです！
 調理の手間をグッと減らせるので、調理作業の負担軽減にも役立ちます。

※1:厚生労働省(平成21~令和元年)国民健康・栄養調査より ※2:カゴメ調べ

彩り野菜のパエリア

トマトソースの程よい酸味と野菜の素材感。サルサをかけることで夏にもびつたりな食欲が進む味わいになります。



トマトソース/1号缶
 冷凍彩り野菜ミックス/1kg
 サルサ(ピリ辛)/3kg

使用食材(10人分)

精白米…900g
 鶏もも肉…600g (A)
 塩…1.5g
 こしょう…0.05g
 チキンブイヨン…420g
 サフラン…0.7g
 塩…3.5g
 こしょう…0.5g
 カゴメトマトソース…210g
 (B) カゴメ冷凍彩り野菜ミックス…500g
 シーフードミックス(冷凍)…280g
 オリーブ油…14g
 カゴメサルサ(ピリ辛)…200g
 パセリ(乾)…1g

作り方

- ①精白米は洗って水気を切っておく。
- ②鍋にAを入れ、スープを作っておく。
- ③深さのあるホテルパンに①、②、(B)を入れ、最後にオリーブ油をふりかけ蓋をしスチコンで加熱する。加熱終了の10分前に塩、こしょうをふった鶏もも肉を入れた別のホテルパンを入れる。
(目安:スチーム/130℃/45~50分)
- ④ご飯の方の蓋をはずし、そのまま再度加熱する。(目安:ホットエア/130℃/0%/5分)
- ⑤皿にご飯、スライスした鶏肉を盛り付けサルサをかけ、パセリをふる。

*サフランはなくても美味しく作るができます。

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	520 kcal	カリウム	505 mg	亜鉛	2.5 mg	食物繊維(総量)	2.0 g
たんぱく質	20.6 g	カルシウム	26 mg	ビタミンA(RE)	27 μg	食塩相当量	1.5 g
脂質	11.6 g	マグネシウム	44 mg	ビタミンB1	0.17 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	77.6 g	リン	259 mg	ビタミンB2	0.16 mg	※食品成分表七訂に基づく	
ナトリウム	580 mg	鉄	1.4 mg	ビタミンC	7 mg		

ラタトゥイユカレー

パプリカやズッキーニの色合いが華やかなで、ルウにもトマトを加えた野菜たっぷりなカレーです。



農園風イタリアンミックスごろごろカット/1kg
 ダイストマトソース/1kg

使用食材(10人分)

鶏もも肉(ひと口大)…400g
 玉ねぎ(スライス)…400g
 サラダ油…80g
 カゴメ農園風イタリアンミックス…500g
 水…1000g
 カゴメダイストマトソース…500g
 カレーフレーク…240g
 ご飯…2000g

作り方

- ①ホテルパンに鶏もも肉、玉ねぎ、サラダ油を入れ、スチコンで加熱する。
(目安:コンビ/160℃/40%/5分)
- ②農園風イタリアンミックス、水、ダイストマトソース、カレーフレークを加えて混ぜ合わせ、蓋をする。
スチコンで加熱する。
(目安:コンビ/160℃/90%/30分)
- ③皿にご飯と②を盛り付ける。

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	681 kcal	カリウム	635 mg	亜鉛	2.1 mg	食物繊維(総量)	3.7 g
たんぱく質	15 g	カルシウム	66 mg	ビタミンA(RE)	16 μg	食塩相当量	3 g
脂質	24.3 g	マグネシウム	40 mg	ビタミンB1	0.14 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	96.3 g	リン	191 mg	ビタミンB2	0.11 mg	※食品成分表七訂に基づく	
ナトリウム	1162 mg	鉄	1.6 mg	ビタミンC	6 mg		

*商品は時期によって供給できない可能性があります。

8月	行事・祭事・記念日
1	月 パインの日 バイキングの日
2	火 ハーブの日
3	水 はちみつの日 ハモの日
4	木 土用二の丑 ビアホールの日
5	金
6	土 ハムの日
7	日 立秋 バナナの日
8	月 パパイヤの日 ブルーベリーの日 蛸の日 洋食の日 発酵食品の日
9	火
10	水 焼き鳥の日
11	木 山の日
12	金
13	土
14	日
15	月
16	火
17	水 パイナップルの日
18	木 お米の日 ビーフンの日
19	金
20	土
21	日
22	月
23	火 処暑
24	水
25	木
26	金
27	土 ジェラートの日
28	日
29	月 焼肉の日
30	火
31	水 野菜の日