

3月7日はメンチカツの日

関西ではメンチカツのことをミンチカツと呼ぶところも多いため『ミ(3)ンチ(7)』と読む語呂合わせから

味のちぬやが制定された「メンチカツの日」

揚げたメンチカツの冷凍保存のコツ

- ①揚げたメンチカツは**完全に冷ます**ことが大事。
 - ②一個ずつラップに包んで空気に触れないように**密閉**する。
 - ③劣化・解凍時の水っぽさを防ぐため**急速冷凍**を心がける。
- 美味しい解凍の仕方は
- ①自然解凍または電子レンジで解凍・半解凍。
 - ②予熱しておいたオーブントースターで表面の油が細かく立つまで加熱。(約2~3分)
 - ③加熱を止めて、予熱で中まで火を通す。(約3分)



メンチカツ丼

メンチカツとせん切りキャベツを盛り合わせ、まろやかなコクのあるとんかつソースをかけて仕上げました。



- 使用食材(10人分)**
- メンチカツ(冷凍).....1000g
 - キャベツ.....450g
 - 米飯.....2000g
 - カゴメとんかつソースレストラン用.....600g
 - パセリ.....15g

- とんかつソースレストラン用 1.8L
- 作り方**
- ①敷き網を乗せたホテルパンにメンチカツを並べ表面にサラダ油を塗り、スチコンで加熱する。(目安:コンビ/100%/200℃/約15~20分)
 - ②①を半分に切る。キャベツはせん切りにする。
 - ③丼に米飯、キャベツ、メンチカツの順に盛り付け、とんかつソースをかけパセリを添える。

※メンチカツは調理済みの冷凍食品を使用

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	601 kcal	カリウム	570 mg	亜鉛	1.3 mg	ビタミンC	21 mg
たんぱく質	16.0 g	カルシウム	96 mg	ビタミンA(RE)	66 μg	食物繊維(総量)	2.3 g
脂質	7.9 g	マグネシウム	21 mg	ビタミンE(α-TE)	0.0 mg	食塩相当量	5.1 g
炭水化物	114.5 g	リン	186 mg	ビタミンB1	0.20 mg		
ナトリウム	1954 mg	鉄	3.3 mg	ビタミンB2	0.18 mg		

※数値は全て1人あたりの数値

ひなまつりゼリー

野菜生活で作ったゼリーに桃をトッピングしました。アガーを使用することでなめらかに仕上がります。



- 使用食材(10人分)**
- カゴメ野菜生活100オリジナル.....1400g
 - アガー.....30g
 - 上白糖.....50g
 - 白桃(缶).....50g
 - ミントの葉.....3g

- 作り方**
- ①アガーと上白糖を混ぜ合わせ、野菜生活と一緒に鍋に入れよく混ぜる。
 - ②①を火にかけて沸騰させて完全に煮溶かし中火にして約1分加熱する。
 - ③粗熱をとって型に入れ冷やし固める。カットした白桃とミントの葉を飾る。

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	78 kcal	カリウム	221 mg	亜鉛	0.0 mg	ビタミンC	49 mg
たんぱく質	0.6 g	カルシウム	87 mg	ビタミンA(RE)	442 μg	食物繊維(総量)	0.8 g
脂質	0.1 g	マグネシウム	0 mg	ビタミンE(α-TE)	0.1 mg	食塩相当量	0.1 g
炭水化物	19.3 g	リン	38 mg	ビタミンB1	0.00 mg		
ナトリウム	50 mg	鉄	0.0 mg	ビタミンB2	0.00 mg		

※数値は全て1人あたりの数値

3月	行事・祭事・記念日
1 月	デコポンの日
2 火	中国残留孤児の日
3 水	ひなまつり
4 木	三線の日
5 金	啓蟄 珊瑚の日
6 土	世界一周記念日
7 日	メンチカツの日
8 月	さやえんどうの日
9 火	雑穀の日
10 水	砂糖の日 ミントの日
11 木	
12 金	財布の日
13 土	
14 日	ホワイトデー
15 月	オリーブの日
16 火	
17 水	彼岸入(春)
18 木	
19 金	ミュージックの日
20 土	春分の日 彼岸 かつおの日
21 日	社日(春) 国際人権差別撤廃デー
22 月	世界水の日
23 火	彼岸明(春)
24 水	世界結核デー
25 木	電気記念日
26 金	
27 土	さくらの日
28 日	三つ葉の日
29 月	マリモ記念日
30 火	
31 水	オーケストラの日