

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)

- 合いびき肉……………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

- ①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。
- ②野菜がしんなりしてきたら、(A)を加えて煮込む。(必要があれば水溶性片栗粉(分量外)でとろみをつける。)
- ③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

- ①鶏むね肉を(A)に1時間漬け込む。
- ②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)
- ③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	デコボンの日
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	