

4月	行事・祭事・記念日
1	金
2	土
3	日 いんげん豆の日 葉酸の日
4	月 あんぱんの日 シシリアンライスの日
5	火 清明
6	水 コンビーフの日
7	木
8	金 シンハービールの日
9	土 食と野菜ソムリエの日
10	日 ほうとうの日
11	月
12	火 パンの記念日
13	水 水産デー
14	木 オレンジデー
15	金
16	土
17	日 土用 なすび記念日
18	月
19	火 良いきゅうりの日
20	水 穀雨
21	木
22	金
23	土 しじみの日
24	日
25	月
26	火
27	水
28	木
29	金 昭和の日 羊肉の日 ナポリタンの日
30	土

ケチャップの美味しさのポイント!

トマトケチャップを使ったメニューを美味しく仕上げるポイントはケチャップを油と一緒に炒めること!



水分を飛ばすようにジュージューとしっかり焼きながら炒めることで、美味しさがぐっとアップします。

味覚検証評価(2021年カゴメ官能評価結果)では、酸味がやわらぎ、濃厚感とコクがアップするという結果が出ています。

今回はスチコンを使用したアレンジメニューのご紹介です。

【ポイント】

- 炒める前にトマトケチャップと油を混ぜ合わせる
- 具材と合わせたトマトケチャップを、麺とは別に加熱し最後に混ぜ合わせる

香り引き立つ ナポリタン

麺と合わせる前にケチャップをしっかりと加熱し、水分を飛ばすことで酸味がやわらぎ、コクがアップします。



トマトケチャップ標準 /1kg

使用食材(10人分)

スパゲッティ(冷凍).....2200g
 (A) カゴメトマトケチャップ標準.....600g
 サラダ油.....30g
 たまねぎ(スライス).....400g
 ピーマン(スライス).....80g
 ウィンナーソーセージ.....80g
 サラダ油.....40g

作り方

- (A)を混ぜておく。
ウィンナーは7mm幅に斜めに切る。
- ホテルパンにスパゲッティを入れ、霧吹きで水(分量外)をかけ、サラダ油をかけ蓋をする。
- 別のホテルパンにたまねぎ、ピーマン、ウィンナーを入れ、(A)をかける。
- ②と③をスチコンで加熱する。
(目安:コンビ/200℃/50%/10分)
- ⑤麺と具を混ぜ合わせる。

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	533 kcal	カリウム	411 mg	亜鉛	1.8 mg	食物繊維(総量)	5.5 g
たんぱく質	14.4 g	カルシウム	36 mg	ビタミンA(RE)	3 μg	食塩相当量	4.4 g
脂質	11.4 g	マグネシウム	50 mg	ビタミンB1	0.22 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	89.2 g	リン	169 mg	ビタミンB2	0.11 mg		
ナトリウム	1719 mg	鉄	2 mg	ビタミンC	16 mg		

ハヤシライス

ルウを使わず基礎調味料のケチャップとウスターソースだけで作るハヤシライスです。



トマトケチャップ標準 /1kg
ウスターソースレストラン用手付き /1.8L

使用食材(10人分)

牛もも肉.....600g
 塩.....3g
 こしょう.....0.5g
 薄力粉.....30g
 たまねぎ(スライス).....500g
 マッシュルーム(スライス).....200g
 (A) カゴメトマトケチャップ標準.....180g
 カゴメウスターソースレストラン用.....180g
 スキムミルクパウダー.....50g
 水.....500g
 バター.....25g
 ご飯.....2000g

作り方

- 牛肉は2~3cmに切り、塩こしょう薄力粉をまぶす。(A)を混ぜ合わせる。
- ホテルパンに牛肉、玉ねぎ、マッシュルーム、(A)を入れスチコンで加熱する。
(目安:コンビ/200℃/50%/13分)
- 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	564 kcal	カリウム	628 mg	亜鉛	4.3 mg	食物繊維(総量)	2.2 g
たんぱく質	20.2 g	カルシウム	88 mg	ビタミンA(RE)	15 μg	食塩相当量	2.6 g
脂質	10.8 g	マグネシウム	40 mg	ビタミンB1	0.15 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	92.4 g	リン	274 mg	ビタミンB2	0.29 mg		
ナトリウム	1019 mg	鉄	1.7 mg	ビタミンC	7 mg		