

# 野菜・豆がおいしい! 栄養士さんお助けメニュー!



取材当日の提供献立



冷凍農園風  
イタリアンミックス  
(ごろごろカット)



学校給食で提供しづらい焼き野菜がカンタンに。  
カレー味で子供達も食べやすい!

## グリル野菜のホットサラダ カレードレッシング

### 〈材料〉(1人分)

カゴメ 冷凍農園風イタリアンミックス (ごろごろカット)	60g
たまねぎ	20g
鮭角切り	15g
カレードレッシング	
サラダ油	2g
酢	1.5g
塩	0.2g
砂糖	2g
カレー粉	0.05g

### 〈作り方〉

- 1 鮭を農園風イタリアンミックスと同じサイズにカットし、衣をつけて揚げる。たまねぎは素揚げする。
- 2 農園風イタリアンミックスはオープンで200℃・15分で加熱する。
- 3 ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 4 ①と②の農園風イタリアンミックスを合わせ、③のカレードレッシングで和える。

粒子が細かいかぼちゃピューレーだから  
なめらかなプリンに。  
寒天の使用量も少なく済む!

## かぼちゃプリン

### 〈材料〉(1人分)

カゴメ 冷凍国産 かぼちゃピューレー	25g
牛乳	45g
砂糖	5g
ゼラチン	0.5g
粉寒天	0.5g

### 〈作り方〉

- 1 牛乳を加熱し、砂糖と粉寒天を加えて混ぜ合わせる。
- 2 加熱解凍した国産かぼちゃピューレーを加えて85℃まで温度を下げ、ゼラチンを加える。
- 3 カップに小分けする。



冷凍国産  
かぼちゃピューレー



野菜を大きくしっかりと提供して、  
「野菜を食べているんだ」と認識させることが大切です。

草加市立西町小学校  
栄養教諭  
今井ゆかり先生



給食を提供していると、課題となるのが「どのようにして野菜を食べさせるか?」。苦勞している方も多いと思います。私が何より大切にしているのは、素材の味。子供たちが自分は何を食べているのかが分かったうえで給食を食べてもらいたいと思っているので、野菜を細かく刻んで料理に混ぜ込んだりするのではなく、大きくしっかりと「野菜だ!」と実感したうえで食べてほしい。そのためには野菜をグリルして甘みを引き出したいと考えていました。

今回のカゴメの農園風イタリアンミックスは、まさに私の考えにぴったりと当てはまる商品でした。大きめのごろごろとしたサイズのカットでありながら野菜の甘みもしっかりとあるので子供たちからも好



評でした。カレーやパスタにも合いそうですね。

かぼちゃプリンで使った国産かぼちゃピューレーはとてもなめらかで、かぼちゃの甘みもしっかりと感じられるので子供たちは大喜びです。今後は温かいポタージュもよいかと思っています。

豆はサラダに混ぜてドレッシングをかけただけではなかなか食べてくれません。あらかじめ豆だけをドレッシングに漬けて味を染み込ませておく子供たちもよく食べてくれます。カゴメのレッドキドニーは、皮はやわらかく、しかもドレッシングに漬けても身崩れしにくいので使い勝手がよいですね。

給食は「思い出の味」になります。栄養価ももちろん大切ですが、もっとも大切なのは「おいしさ」です。おいしい給食は子供たちの楽しい思い出作りですから、この仕事はとてもやりがいのある仕事と誇りを持っています。



### こちらもおすすめ!

あらかじめ豆だけをドレッシングに漬けて味を染み込ませる。  
レッドキドニーの鮮やかな色もGOOD!

## ビーンズサラダ

### 〈材料〉(1人分)

カゴメ 冷凍レッドキドニー (赤インゲン豆)	12g
キャベツ	20g
きゅうり	15g
ホールコーン	10g
パセリ	1g
ドレッシング	
サラダ油	2g
酢	1.5g
塩	0.3g
こしょう	0.03g
砂糖	1g



冷凍レッドキドニー  
(赤インゲン豆)



### 〈作り方〉

- 1 ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、加熱解凍したレッドキドニーを2時間ほど漬ける。
- 2 野菜類は食べやすいサイズにカットし、茹でる。
- 3 ①のレッドキドニーと②の野菜類を合わせ、ドレッシングで和える。

## カゴメ株式会社

〒103-8461 東京都中央区日本橋浜町3丁目21番1号 日本橋浜町Fタワー  
TEL:03-5623-8501(代表)

●業務用ホームページ [カゴメフードサービス](#)

カゴメ商品・プロモーション情報を  
知りたい方はこちら →

