

# 冷凍のグリル野菜を使って、 調理がラクラク、料理も華やかに!



冷凍菜園風  
グリル野菜のミックス

野菜のうま味があり、調味料の追加不要!

## アジのハーブ焼き ラクトウイユ添え

### 【材料】(1人分)

アジ切り身	50 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
オレガノ	0.01 g
ローズマリー(パウダー)	0.01 g

にんにく	0.3 g
オリーブ油	0.5 g
たまねぎ	30 g
トマト	10 g
塩	0.2 g
オリーブ油	0.5 g
カゴメ 冷凍菜園風グリル野菜のミックス	30 g

### ＜調味料＞

こしょう	0.01 g
ローリエ(パウダー)	0.01 g
白ワイン	2 g
スープストック	0.1 g
トマトピューレー	4 g
トマトケチャップ	4 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g

### 【作り方】

- ① アジに塩・こしょう、オレガノ、ローズマリーを振り、オリーブ油をかける。
- ② ①を鉄板にならべ、スチームコンベクションオーブンで焼く。
- ③ スチームコンベクションオーブンに菜園風グリル野菜のミックスを入れて加熱する。
- ④ 鍋にオリーブ油を熱し、すりおろしたにんにくと角切りにしたたまねぎを炒める。
- ⑤ 角切りにしたトマトと③を入れて炒める。
- ⑥ 調味料で味を調える。
- ⑦ ②の横に⑥を添える。



手間のかかるごぼうも、  
なめらか省力化!

## ごぼうのポタージュ



冷凍  
ごぼうピューレー

### 【材料】(1人分)

ベーコン	8 g
オリーブ油	0.5 g
たまねぎ	30 g
じゃがいも	25 g
にんにく	0.5 g
チキンブイヨン	8 g
水	60 g
米粉	1.5 g
カゴメ 冷凍ごぼうピューレー	25 g
バセリ	0.8 g
スープストック	0.3 g
牛乳	30 g
黒こしょう	0.02 g
塩	0.2 g

### 【作り方】

- ① 釜でオリーブ油を熱し、ベーコンを炒める。
- ② みじん切りにしたたまねぎとじゃがいも、にんにくを入れてさらに炒める。
- ③ チキンブイヨンと水を入れて加熱する。
- ④ ごぼうピューレー、スープストックを入れ加熱し、牛乳を入れる。米粉でとろみをつけ、塩・こしょうを入れ、味を調える。
- ⑤ 最後にバセリを入れる。



## 子供たちに野菜を食べてほしいので 野菜の切り方や味付けを工夫しています。



取材当日の提供献立

倉敷市立老松小学校  
栄養教諭  
社 珠美 先生



「子供たちにたくさん野菜を食べてほしい」というのは、栄養教諭共通の悩み事ではないかと思えます。種類・量ともに多くの野菜を食べてほしいと願って、筑前煮などの煮物を提供したりしますがどうしても残菜も多く出てしまいます。

そこで私が工夫しているのは「野菜の切り方や味付け」です。筑前煮などの煮物は乱切りにするのではなく輪切りにしたり乱切りのサイズを小さくしたりして食べやすくすることです。またレシピで紹介しているミートソース焼きは子供たちが好きな味付けです。なすやピーマンなど苦手な子供が多い野菜はミートソース焼きにするなどして提供しています。

一方で、煮物のいんげんなどは色が変わってしまったりじゃがいもは配缶後の余熱でやわらかくなりすぎてしまったりするため仕上げのタイミングが難しい部分もあります。



今回、カゴメの冷凍イタリアングリル野菜を使ってみましたが、野菜の食感が残りやすく、また彩りもよかったです。冷凍野菜はどうしてもデメリットの部分ばかりを気にしてしまいがちですが多くのメリットもあると感じました。そのひとつは野菜の下処理が不要という部分です。下処理がカットできることで他の野菜の調理にかかる時間が増え、野菜の種類を増やすことができました。また煮崩れしやすい野菜を冷凍イタリアングリル野菜に置き換えることで食感が残り、食べ応えが感じられる仕上がりになりました。またオーブンで加熱してから使うことで冷凍野菜のデメリットである水分を飛ばすことができ、余分な調味料を足して味を調整する必要もありませんでした。

私自身としては、家庭でも取り入れやすい料理を給食で提供していきたいと思っています。また厨房作業の面では、調理の負担を軽減しつつ、おいしい給食を提供していくために今後はスチームコンベクションオーブン(スチコン)を積極的に活用することを考えています。魚や肉などの煮つけ料理もスチコンでできれば献立の幅を広げることができると思っています。

### こちらもおすすめ!

野菜の食感が残るグリル野菜は、  
食べ応え十分!

## カラフル野菜の ミートソース焼き



冷凍農園風  
イタリアンミックス  
(ごろごろカット)

### 【材料】(1人分)

牛肉ミンチ	8 g
豚肉ミンチ	8 g
にんにく	0.1 g
しょうが	0.1 g
サラダ油	0.1 g
赤ワイン	0.2 g
塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
たまねぎ	20 g
大豆ひき肉	6 g

### ＜調味料＞

トマトケチャップ	5 g
ウスターソース	1.5 g
ハヤシルウ	1.2 g
カゴメ 冷凍農園風イタリアンミックス (ごろごろカット)	60 g
ミックスチーズ	12 g

### 【作り方】

- ① 釜にサラダ油を熱し、すりおろしたしょうがとにんにく、牛肉ミンチ、豚肉ミンチを炒め、赤ワイン、塩・こしょうを入れる。
- ② ①にみじん切りにしたたまねぎ、大豆ひき肉の順に入れて炒める。
- ③ 調味料を入れ、味を調える。
- ④ スチームコンベクションオーブンに農園風イタリアンミックスを入れて加熱する。
- ⑤ ③と混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤をカップに入れ、ミックスチーズをのせスチームコンベクションオーブンで焼く。

## 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](#) [検索](#)

カゴメ商品・プロモーション情報を  
知りたい方はこちら ↓



栄養士のための  
「給食カゴメナビ」  
オープン!

