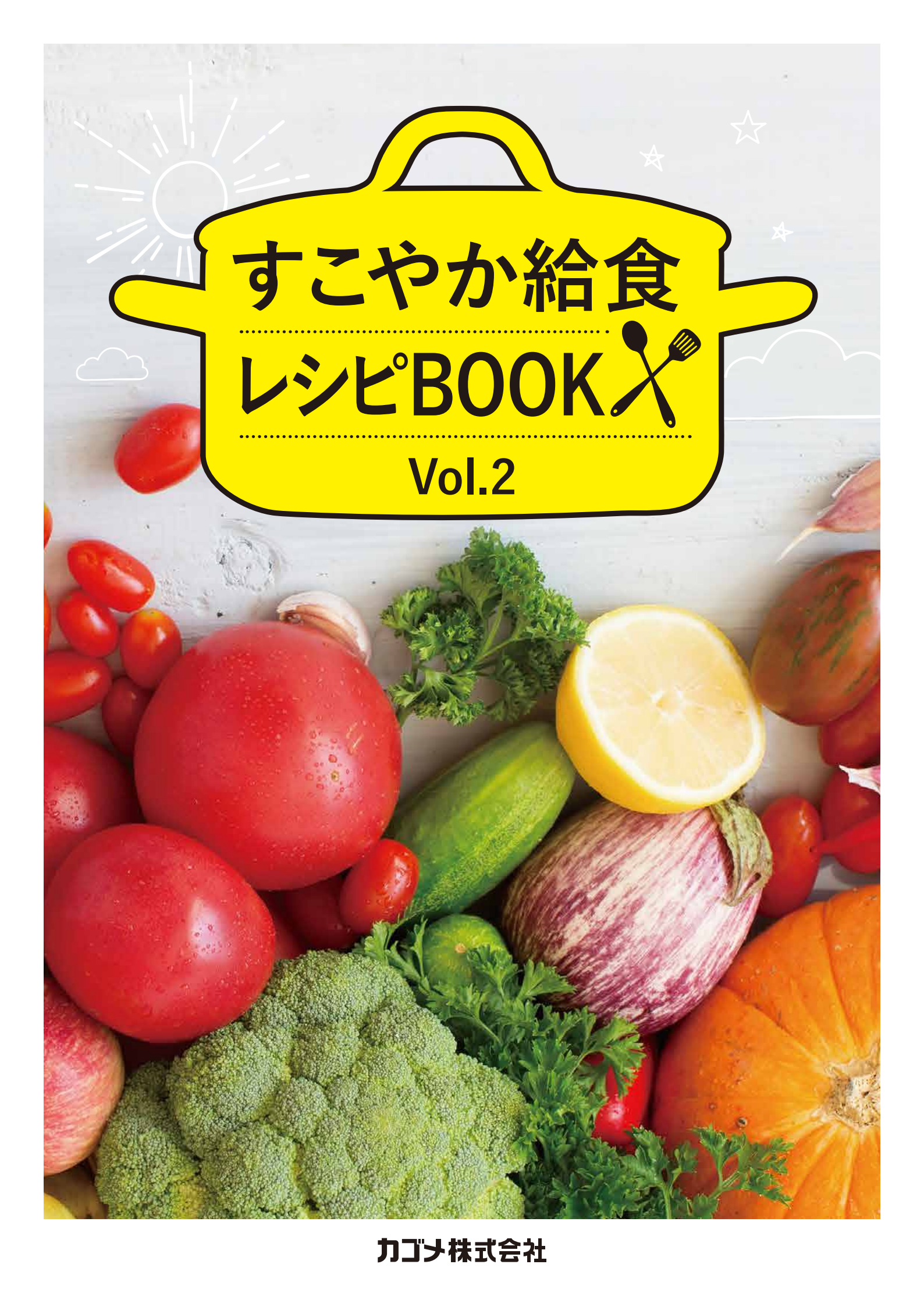




すこやか給食

レシピBOOK 

Vol.2



ベジタブル・ソリューション

カゴメならではの野菜の提供により
外食・中食に携わる皆様の様々な困りごとを解決します

学校給食に携わる皆様へご提案

学校給食における課題に対し、カゴメとして皆様のお役に立ちたいという一心で
本書の作成に至りました。ご一読いただければ幸いです。

トマトケチャップで減塩メニューも

学校給食実施基準の改正が2018年8月に行われ、給食一食あたりに含まれる食塩の基準値が0.5g下がるなど、減塩は重要課題に。

しかし薄味に仕上げると、残食が増えてしまうという懸念があり、減塩と美味しさを両立できるレシピが必要とされています。



トマトケチャップで
美味しく

野菜摂取応援メニュー

国民一人当たりの野菜摂取量は目標の350g※を依然として下回っている。

さらに、給食で最も残食の多いメニューは野菜メニューというデータもあり、野菜を美味しく摂れる商品やメニューが求められています。

※厚生省健康日本21



野菜飲料で手軽に

調理負荷軽減メニュー

調理現場の人手不足は年々深刻化しており、負担を軽減できる提案や商品のニーズが高まっています。

調理負担の軽減だけでなく、生野菜の作柄のバラツキによる味ブレも防ぐことができます。



便利食材で時短に

残食対策応援メニュー

残食は多くの学校給食に携わる方にとって、大きな課題の一つです。

子供たちが苦手な食材を、加工や調理方法を工夫する事で少しでも食べやすく、喜んで食べてもらえるようなメニューを提案します。



ピューレにして
豆を食べやすく

イベントメニュー

楽しく、美味しい給食を提供し続ける為に新しいレシピのアイデアが求められ続けています。

記念日や行事を通じて子供たちに、新しい食材や文化に触れながら食事を楽しんで頂けるよう、メニューを提案いたします。



トマトケチャップ減塩提案

- 3 トマトケチャップでおいしく減塩できる理由
- 4 減塩肉じゃが
減塩とん汁
- 5 減塩しょうが焼き
減塩麻婆豆腐
- 6 減塩きんぴらごぼう
減塩筑前煮

野菜摂取提案

- 7 野菜摂取量の不足状況
野菜ミックスジュース活用のご提案
- 8 野菜ミックスジュースで作るカレーライス
野菜ミックスジュースで作るミネストローネスープ

調理負担軽減提案

- 9 ダイストマトソースを活用した調理負担軽減のご提案
- 10 ミートソース
ボンゴレロッソ
- 11 アマトリチャーナソース
ごろごろ野菜とミートボールのトマトクリーム煮
- 12 白身魚と菜園野菜のトマトカレーパッツァ
白身魚のソテー 彩り野菜のトマトソース
- 13 オニオンソテーを活用した調理負担軽減のご提案
- 14 彩り野菜と4種豆の具たくさんオニオンスープ
夏野菜とひき肉のトマトカレー
- 15 野菜ピューレーを活用した調理負担軽減のご提案
コーンたまごスープ
- 16 にんじんミルクスープ
ほうれん草のポタージュ

残食率低減提案

- 17 残食率低減のご提案
- 18 ひよこ豆のピリッとからめ
ポークビーンズ
- 19 白いんげん豆が入ったクリームシチュー
青菜の白いんげん豆和え
- 20 白身魚のピザソース焼き
洋風魚ベジ

〇〇の日メニュー提案

- 21 4月29日 昭和の日
彩り野菜のナポリタン
8月31日 野菜(831)の日
ツナ入りラタトゥイユ
- 22 10月31日 ハロウィーン
かぼちゃのシチュー
12月25日 クリスマス
彩り野菜と鶏肉のトマト煮

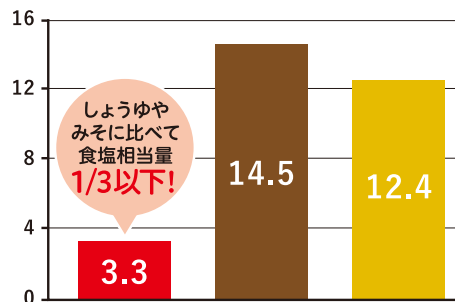
トマトケチャップでおいしく減塩できる理由

トマトケチャップは減塩対策の万能調味料！

トマトケチャップの原料に、おいしさの秘訣あり！



トマトケチャップは、しょうゆやみそに比べて塩分が低い！



トマトケチャップには、和食の味付けの基本となる「さ・し・す・せ・そ」の要素が全部入っています。特にトマトには、昆布と同じうま味成分「グルタミン酸」が豊富。さらに醤油や味噌に比べ塩分が3分の1以下！醤油の半分をトマトケチャップに置き換えると、料理に「うま味」「甘味」「酸味」「香り」が加わり、味のバランスが調うので、少ない塩分でもおいしくなります。

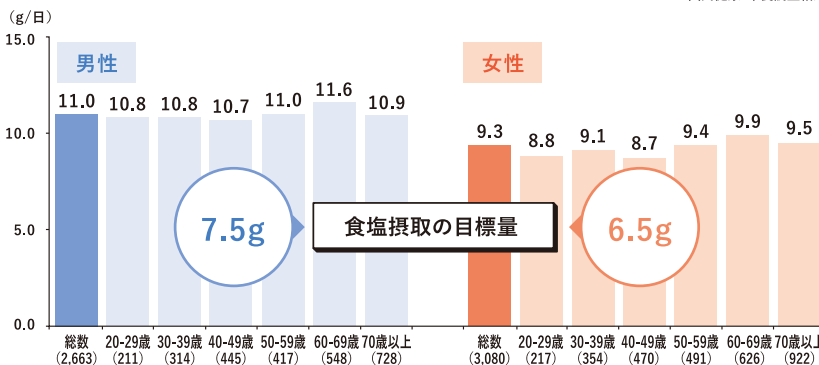
「減塩」に対する意識はさらに高まります！

1日の食塩摂取の目標量 (成人)

男性 8.0g → 7.5g
女性 7.0g → 6.5g

食塩摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)全国補正值

※平成30年 国民健康・栄養調査結果



現状・・・食塩摂取量は、男性で11.0g(目標値差+3.5g)

女性で9.3g(同+2.8g)であり、目標値まで30%以上の減塩が必要！

給食 1食あたり食塩摂取基準

小学1~4年生 2.5g → 2.0g
小学5~中学生 3.0g → 2.5g

「学校給食摂取基準(2018年)」改定 前年度までの基準より0.5g減少。

学校給食の現場の声

- ・献立の減塩が課題。
- ・美味しく減塩することが難しい。
- ・献立に活用できる減塩メニューを教えてほしい。
- ・子どもに好まれる味付けが濃いので難しい。



そこで、トマトケチャップによる減塩メニューをご提案いたします！

トマトケチャップで おいしく!減塩【肉じゃが】

しょうゆの半量を

トマトケチャップに置き換えると

おいしく!

38%減塩!!



比較対象 肉じゃが

日本食品標準成分表
2015年版(七訂)使用
「調理のためのベーシックデータ」
(女子栄養大)にもとづくレシピとの比較

塩分2.3g
Na919mg



材料(4人分)

じゃがいも 4個(440g)
玉ねぎ 1個(200g)
豚肉 200g
サラダ油 大さじ1
水 2カップ
和風だしの素 小さじ1弱(3g)
砂糖 大さじ5
しょうゆ 大さじ3



しょうゆ
大さじ 3

トマト ケチャップで減塩 肉じゃが

38%
カット

塩分1.4g
Na568mg



材料(4人分)

じゃがいも 4個(440g)
玉ねぎ 1個(200g)
豚肉 200g
サラダ油 大さじ1
水 2カップ
和風だしの素 小さじ1/2弱(1.5g)
砂糖 大さじ2・1/2
しょうゆ 大さじ1・1/2
カゴメトマトケチャップ 大さじ1・1/2

トマトケチャップ
大さじ1・1/2



しょうゆ
大さじ1・1/2

トマトケチャップを加えると
砂糖、和風だしの素も半量に!

トマトケチャップで おいしく!減塩【とん汁】

みその半量を

トマトケチャップに置き換えると

おいしく!

38%減塩!!



比較対象 とん汁

日本食品標準成分表
2015年版(七訂)使用
「家庭のおかずのカロリーガイド」
(女子栄養大)にもとづくレシピとの比較

塩分2.7g
Na1047mg



材料(4人分)

大根 100g
にんじん 1/3本
長ねぎ 1本
ごぼう 1/2本
ごま油 大さじ1
豚こま切れ肉 120g
水 4カップ
みそ 大さじ4弱
和風だしの素 小さじ1強(5g)



みそ
大さじ 4 弱

トマト ケチャップで減塩 とん汁

38%
カット

塩分1.7g
Na652mg



材料(4人分)

大根 100g
にんじん 1/3本
長ねぎ 1本
ごぼう 1/2本
ごま油 大さじ1
豚こま切れ肉 120g
水 4カップ
みそ 大さじ2弱
和風だしの素 小さじ1/2強(2.5g)
カゴメトマトケチャップ 大さじ2弱

トマトケチャップ
大さじ2弱



みそ
大さじ 2 弱

ケチャップを加えると
顆粒だしも半量に!

トマトケチャップで おいしく!減塩【しょうが焼き】

しょうゆの半量を

トマトケチャップに置き換えると

おいしく!

36%減塩!!



比較対象 しょうが焼き

日本食品標準成分表
2015年版(七訂)使用
「家庭のおかずのカロリーガイド」
(女子栄養大)にもとづくレシピとの比較

塩分2.0g
Na808mg



材料(4人分)

豚肉(しょうが焼き用)・・・ 360g
サラダ油・・・・・・・・ 大さじ1

■合わせ調味料

砂糖・・・・・・・・ 大さじ1
酒・・・・・・・・ 大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ3
しょうが(絞り汁)・・・ 小さじ2



しょうゆ
大さじ 3

トマト ケチャップで減塩 しょうが焼き

**36%
カット**

塩分1.3g
Na518mg



材料(4人分)

豚肉(しょうが焼き用)・・・ 360g
サラダ油・・・・・・・・ 大さじ1

■合わせ調味料

砂糖・・・・・・・・ 大さじ1/2
酒・・・・・・・・ 大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ1・1/2
カゴメトマトケチャップ・・・ 大さじ1・1/2
しょうが(絞り汁)・・・ 小さじ2

トマトケチャップを加えると
砂糖も半量に!

トマトケチャップ
大さじ1・1/2



しょうゆ
大さじ1・1/2

トマトケチャップで おいしく!減塩【麻婆豆腐】

しょうゆ・味噌等を

トマトケチャップに置き換えると

おいしく!

35%減塩!!



比較対象 麻婆豆腐

日本食品標準成分表
2015年版(七訂)使用
「家庭のおかずのカロリーガイド」
(女子栄養大)にもとづくレシピとの比較

塩分2.0g
Na817mg



材料(4人分)

絹ごし豆腐・・・ 560g 豚ひき肉・・・ 160g
玉ねぎ・・・・・・・ 60g おろししょうが・・・ 8g
おろしにんにく・・・ 9g サラダ油・・・・・・・ 24g
水・・・・・・・・・・・・ 120g/20g(片栗粉用)
片栗粉・・・・・・・ 6g 万能ねぎ・・・・・・・ 8g
赤味噌・・・・・・・ 12g 上白糖・・・・・・・ 6g
中華だし・・・・・・・ 3g 豆板醤・・・・・・・ 4g
しょうゆ・・・ 大さじ1.5



しょうゆ
大さじ 1.5

トマト ケチャップで減塩 麻婆豆腐

**35%
カット**

塩分1.0g
Na480mg



材料(4人分)

絹ごし豆腐・・・ 560g 豚ひき肉・・・ 160g
玉ねぎ・・・・・・・ 100g おろししょうが・・・ 12g
おろしにんにく・・・ 12g サラダ油・・・・・・・ 24g
水・・・・・・・・・・・・ 120g/20g(片栗粉用)
片栗粉・・・・・・・ 6g 万能ねぎ・・・・・・・ 8g
しょうゆ・・・ 大さじ1 カゴメトマトケチャップ・・・ 大さじ4

トマトケチャップを加えると
味噌や砂糖などの調味料要らずに!

トマトケチャップ
大さじ4



しょうゆ
大さじ1

トマトケチャップで おいしく!減塩 【きんぴらごぼう】

しょうゆの半量を

トマトケチャップに置き換えると

おいしく!

37%減塩!!



比較対象 きんぴらごぼう

日本食品標準成分表
2015年版(七訂)使用
「家庭のおかずのカロリーガイド」
(女子栄養大)にもとづくレシピとの比較

塩分1.1g
Na423mg



材料(4~6人分)

ごぼう…………… 1本
にんじん…………… 1/2本
ごま油…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1・1/2
砂糖…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ2
唐辛子(輪切り)…………… 1本分
白いりごま…………… 少々



しょうゆ
大さじ2

トマト ケチャップで減塩 きんぴらごぼう

37%
カット

塩分0.7g
Na268mg



材料(4~6人分)

ごぼう…………… 1本
にんじん…………… 1/2本
ごま油…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1・1/2
砂糖…………… 大さじ1/2
しょうゆ…………… 大さじ1
カゴメトマトケチャップ…………… 大さじ1
唐辛子(輪切り)…………… 1本分
白いりごま…………… 少々

トマトケチャップを加えると
砂糖も半量に!

トマトケチャップ
大さじ1



しょうゆ
大さじ1

トマトケチャップで おいしく!減塩 【筑前煮】

しょうゆの半量を

トマトケチャップに置き換えると

おいしく!

38%減塩!!



比較対象 筑前煮

日本食品標準成分表
2015年版(七訂)使用
「家庭のおかずのカロリーガイド」
(女子栄養大)にもとづくレシピとの比較

塩分1.7g
Na673mg



材料(4人分)

鶏もも肉…………… 1/2枚
にんじん…………… 1/2本
れんこん…………… 1/2節
ごぼう…………… 1/2本
板こんにゃく…………… 1/2枚
サラダ油…………… 大さじ1
水…………… 2カップ
和風だしの素…………… 小さじ1弱(3g)
酒…………… 1/4カップ
砂糖…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 大さじ2



しょうゆ
大さじ2

トマト ケチャップで減塩 筑前煮

38%
カット

塩分1.1g
Na419mg



材料(4人分)

鶏もも肉…………… 1/2枚
にんじん…………… 1/2本
れんこん…………… 1/2節
ごぼう…………… 1/2本
板こんにゃく…………… 1/2枚
サラダ油…………… 大さじ1
水…………… 2カップ
和風だしの素…………… 小さじ1/2弱(1.5g)
酒…………… 1/4カップ
砂糖…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1
カゴメトマトケチャップ…………… 大さじ1

トマトケチャップを加えると
砂糖、和風だしの素も半量に!

トマトケチャップ
大さじ1



しょうゆ
大さじ1

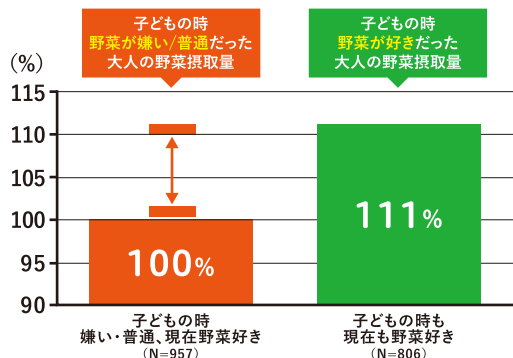
野菜摂取量の不足状況

大人の野菜摂取量は、子ども時代で大きく変化

大人の野菜摂取量は子供時代からの「好き/嫌い」が大きく関係しているため子どものうちからの食経験が大切です。食べ残しが多い野菜メニューは生の野菜を使うのが一番ですが野菜を好きになるステップの一つとして野菜加工品や野菜ジュースを上手に給食に取り入れてはいかがでしょうか？

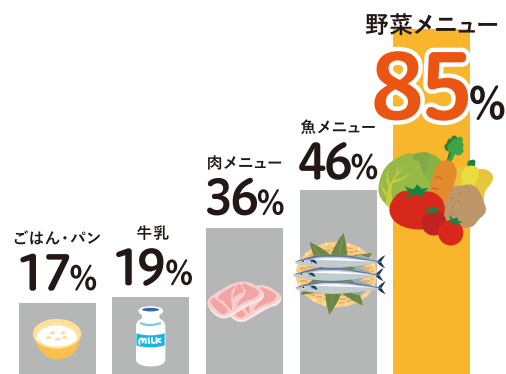
大人の野菜摂取量(子ども時代の比較)

※子どもの時嫌い・普通だった大人の野菜摂取量を100としたときの値



出典:2018年1月カゴメ調査(N=2295)

給食で子どもの食べ残しが多い献立



出典:トレンド総研「子どもの食育に関する意識・実態レポート」

野菜ミックスジュースを活用したメニューのご提案

日本食品標準成分表(七訂)が更新

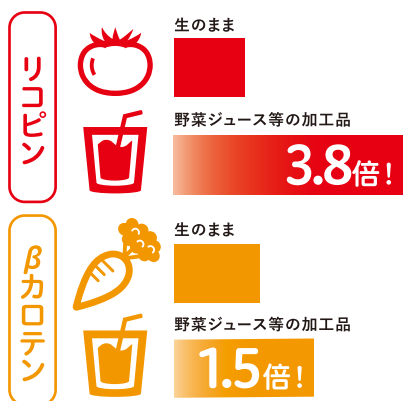
2019年12月24日、日本食品標準成分表(七訂)に、
野菜ミックスジュース通常タイプ、濃縮タイプが新たに野菜類として追加されました。



野菜ミックスジュースをメニューに使用するメリット

栄養素の吸収率がアップ

—— 栄養吸収率「生野菜」vs「加工品」 ——



野菜ジュースを調味料に活用し

野菜がおいしく食べられる給食メニューを提案します

調味料代替

180mlに350g分の30種類の野菜の旨味が凝縮されているため調味料として活用でき、調理工程の簡易化にもつながる。



単価維持で野菜量アップ (他食材、品数を増やせる)

野菜や調味料代替となるのでメニュー単価維持で野菜量アップ。その他の食材や献立の品数を増やすことができます!!



野菜が苦手な子供でも おいしく食べられる

野菜の酸味や苦味が抑えられるまろやかな味わいで色合いも明るくなり、おいしく仕上がります!!



そこで、野菜ミックスジュース使用レシピや野菜たっぷりメニューをご紹介します!

野菜ミックスジュースで作るカレーライス

おすすめポイント

2019年12月24日、日本食品標準成分表(七訂)に、野菜ミックスジュース通常タイプ、濃縮タイプが新たに野菜として追加されました。加える水の1/3を野菜ミックスジュースに置き換えることで、長時間煮込んだようなまろやかな深みある味わいに仕上がります。明るい色合いに仕上がるのも特徴です。

材料(10人分)

玉ねぎ..... 500g
 じゃがいも..... 500g
 にんじん..... 150g
 豚もも肉..... 400g
 にんにく(みじん切り)..... 5g
 しょうが(みじん切り)..... 5g
 サラダ油..... 5g
カゴメ野菜一日これ一杯..... 400ml
 水..... 800g
 カレールウ..... 200g

作り方

- ①玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油、にんにく、しょうがを入れて加熱し、香りを出し、①を炒める。
- ③水、野菜ジュースを加えて野菜に火が通るまで煮る。
- ④カレールウを煮溶かし、軽く煮込む。
- ⑤器に米飯を盛り、④をかける。



栄養価(1人分)

エネルギー	270kcal	マグネシウム	30mg
たんぱく質	11.8g	ビタミンA(RE)	353μg
脂質	11.7g	ビタミンB1	0.47mg
炭水化物	29.5g	ビタミンB2	0.12mg
鉄	1.7mg	ビタミンC	15mg
カルシウム	51mg	食物繊維(総量)	3.7g
亜鉛	1mg	食塩相当量	2.2g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

使用カゴメ製品



カゴメ野菜一日これ一杯720ml

野菜ミックスジュースで作るミネストローネスープ

おすすめポイント

2019年12月24日、日本食品標準成分表(七訂)に、野菜ミックスジュース通常タイプ、濃縮タイプが新たに野菜として追加されました。野菜ミックスジュースを使用したスープは、酸味が少なく、まろやかな仕上がりで、野菜の旨みが豊富なため、加える塩の量も減らせます。

材料(10人分)

サラダ油..... 5g
 にんにく(みじん切り)..... 3g
 ベーコン..... 40g
 玉ねぎ..... 200g
 にんじん..... 100g
 キャベツ..... 100g
 湯..... 850g
 チキンコンソメの素..... 10g
カゴメ4種豆のミックス..... 80g
カゴメ野菜一日これ一杯..... 150ml
 ツイストマカロニ..... 50g
 パセリ(みじん切り)..... 5g

作り方

- ①サラダ油でにんにく、5mm幅に切ったベーコン、1.5cm角にカットした玉ねぎ、にんじん、キャベツを加え、炒める。
- ②湯、コンソメ、4種豆を加え、アクが出たら取り除く。
- ③野菜に火が通るまで煮込んだら、野菜ジュース、茹でたマカロニを加える。場合により、塩、こしょうで味を調え、パセリを散らす。



栄養価(1人分)

エネルギー	73kcal	マグネシウム	10mg
たんぱく質	2.6g	ビタミンA(RE)	152μg
脂質	2.3g	ビタミンB1	0.05mg
炭水化物	10.6g	ビタミンB2	0.02mg
鉄	0.2mg	ビタミンC	9mg
カルシウム	16mg	食物繊維(総量)	1.9g
亜鉛	0.2mg	食塩相当量	0.5g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

使用カゴメ製品



カゴメ野菜一日これ一杯720ml



4種豆のミックス 1kg

調理負担軽減！トマトソースにチェンジ

ダイストマトソースは、時間が無い皆様の強い味方です！

ダイストマト



トマトメニューでは欠かせない、無調味のダイストマト

ダイストマトソース



たまねぎ・にんにく等、軽い味付けで調味済み
トマトの固形を残した手作り感のあるソース

CHANGE

ダイストマトソースでトマトメニューを手軽に美味しく！

最低限の調味をしており下ごしらえ不要・アレンジ自在のトマトソース。
パスタやピザと言った定番や煮込み料理まで、料理の美味しさを広げてくれる大量調理時に重宝するトマトソースです。

ダイストマトソースのおススメ使用法

パスタに！



煮込みに！



ソースに！



参考

ダイストマトからの
基本のトマトソースの作り方(フライパン使用)



調理時間 37分

①切る [5分]

玉ねぎは粗目のみじん切りにし、
にんにくはみじん切りにする。



②炒める(1) [15分]

鍋またはフライパンにサラダ油をしき、
①の玉ねぎを加え蓋をしてごく弱火にかけ
炒める。玉ねぎに色がつかないように途
中何度も様子を見ながらヘラで混ぜる。



③炒める(2) [5分]

玉ねぎが透明になりしんなりとして甘み
を引き出せたら、玉ねぎを少しよけて
スペースを作り、①のにんにくを加えて
ヘラで混ぜながら炒める。



④加える [1分]

しっかりと火が通って香ばしい香りがして
きたら、ホール(カット)トマト、ローリエ、
塩を加える。



⑤煮る(1)、潰す [5分]

中火で沸くまで何度か混ぜながら煮る。
沸いてきたら火を弱め、ホイッパーで
トマトを潰す。



⑥煮る(2)、調味、仕上げ [6分]

沸いてから4～5分煮込み、塩味を調え、
仕上げにオリーブ油を数滴混ぜ込む。



ミートソース

おすすめポイント

子どもたちから大人気のミートソースも、ダイストマトソースを使うことで、手軽に美味しく仕上がります。

材料(10人分)

合びき肉……………250g
 玉ねぎ……………300g
 にんじん……………100g
 生しいたけ……………50g
 サラダ油……………20g
 水……………100g
A・カゴメダイストマトソース……………400g
 ・カゴメトマトケチャップ 特級……………100g
 ・カゴメウスターソース 醸熟……………20g
 上白糖……………3g
 粉チーズ……………20g

作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、しいたけはみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、①をじっくりよく炒めたら、ひき肉を加えさらに炒める。
- ③水を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④Aの調味料を入れ、煮込む。
 上白糖で甘味を調整し、最後に粉チーズを加え仕上げる。



栄養価(1人分)

エネルギー	150kcal	マグネシウム	16mg
たんぱく質	6.6g	ビタミンA(RE)	86μg
脂質	8.7g	ビタミンB1	0.15mg
炭水化物	10.7g	ビタミンB2	0.09mg
鉄	0.7mg	ビタミンC	5mg
カルシウム	60mg	食物繊維(総量)	1.5g
亜鉛	1.4mg	食塩相当量	0.9g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

使用カゴメ製品



ダイストマト
ソース
3kg



トマトケチャップ
特級
3kg



ウスターソース
醸熟
手付き1.8L

ボンゴレロッソ

おすすめポイント

あさりの旨味たっぷりボンゴレロッソです。ダイストマトソースを加えることで味が決まります。あさはシーフードミックスでも代用できます。

材料(10人分)

あさり(むきみ)……………200g
 玉ねぎ……………200g
 セロリ……………50g
 にんじん……………50g
 オリーブ油……………20g
 にんにく(みじん切り)……………10g
 水……………100g
 白ワイン……………30g
カゴメダイストマトソース……………400g
 プイオンの素……………6g
 上白糖……………3g

作り方

- ①玉ねぎ、セロリはみじん切り、にんじんは千切りにする。
- ②鍋に油、にんにくを熱し、①の野菜を炒める。
 あさを加え、更に炒める。
 水、白ワインを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ダイストマトソース、プイオンの素を加え煮込む。
 上白糖で甘味を調整し、必要であれば塩、こしょう(分量外)で味を調える。



栄養価(1人分)

エネルギー	66kcal	マグネシウム	27mg
たんぱく質	2g	ビタミンA(RE)	45μg
脂質	3.4g	ビタミンB1	0.03mg
炭水化物	6.7g	ビタミンB2	0.04mg
鉄	1mg	ビタミンC	4mg
カルシウム	42mg	食物繊維(総量)	1g
亜鉛	0.3mg	食塩相当量	0.9g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

使用カゴメ製品



ダイストマトソース3kg

アマトリチャーナソース

おすすめポイント

玉ねぎとベーコンの甘味と旨味が魅力のアマトリチャーナソース。ダイストマトソースを使用することで、美味しく簡単に作れます。

材料(10人分)

ベーコン 200g
玉ねぎ 300g
オリーブ油 20g
にんにく(みじん切り) 10g
水 100g
白ワイン 30g
カゴメダイストマトソース 400g
塩 4g
こしょう 0.3g
上白糖 3g
粉チーズ 15g

作り方

- ①ベーコンは5mm幅、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に油、にんにくを熱し、①を炒める。
水、白ワインを入れ、玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。
- ③ダイストマトソース、塩、こしょうを加え煮込む。
上白糖で甘味を調整し、最後に粉チーズを加え仕上げる。



栄養価(1人分)

エネルギー	148kcal	マグネシウム	13mg
たんぱく質	4.2g	ビタミンA(RE)	14μg
脂質	11.6g	ビタミンB1	0.12mg
炭水化物	6.6g	ビタミンB2	0.05mg
鉄	0.4mg	ビタミンC	11mg
カルシウム	49mg	食物繊維(総量)	1g
亜鉛	0.7mg	食塩相当量	1.1g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

使用カゴメ製品



ダイストマトソース3kg

ごろごろ野菜とミートボールのトマトクリーム煮

おすすめポイント

イタリアングリル野菜とミートボールをトマトソースと生クリームでおいしく煮込みました。寒い季節に美味しいトマトメニューです。

材料(10人分)

ミートボール(冷凍) 600g
玉ねぎ 150g
しめじ 50g
カゴメ農園風イタリアンミックス(ごろごろカット) 200g
カゴメダイストマトソース 350g
チキンコンソメの素 4g
生クリーム 20g

作り方

- ①玉ねぎはくし切り、しめじは小房に分ける。
- ②鍋にミートボール、①、農園風イタリアンミックス、ダイストマトソース、コンソメの素を入れふたをし、火が通るまで蒸し煮にする。
※途中、水分が足りない場合は少量の水または白ワインを加えて調整して下さい。
- ③材料に火が通ったら、生クリームを加えて1分程煮る。



栄養価(1人分)

エネルギー	193kcal	マグネシウム	7mg
たんぱく質	8.2g	ビタミンA(RE)	38μg
脂質	12g	ビタミンB1	0.1mg
炭水化物	13.7g	ビタミンB2	0.13mg
鉄	0.9mg	ビタミンC	3mg
カルシウム	34mg	食物繊維(総量)	1.1g
亜鉛	0.2mg	食塩相当量	1.2g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

使用カゴメ製品



農園風
イタリアンミックス
(ごろごろカット)
1kg



ダイス
トマトソース
3kg

白身魚と菜園野菜の トマトカレーパッツァ

おすすめ
ポイント

イタリアの代表的な魚料理
「アクアパッツァ」をトマトソースと
カレーでアレンジしました。魚も野菜も
美味しくたくさん食べられます。

材料(10人分)

白身魚(切り身) 600g
塩 3g
こしょう 0.2g
カゴメ菜園風グリル野菜のミックス 300g
カゴメダイストマトソース 700g
カレー粉 5g
玉ねぎ 150g
しめじ 200g
ミニトマト 100g
オリーブ油 20g

作り方

- ①白身魚に塩、こしょうを振り、オーブンで焼く。
- ②玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ③鍋に油を熱し、菜園風グリル野菜ミックス、②を炒める。
ダイストマトソース、カレー粉を加え煮る。野菜が柔らかく
なったら、半分にカットしたミニトマトを加え、さらに煮る。
最後に塩・こしょう(分量外)で味を調える。
- ④①に③のソースをかける。

※お好みでソースに茹でたペンネ、ブロッコリーを加えて下さい。



栄養価(1人分)

エネルギー	197kcal	マグネシウム	34mg
たんぱく質	14.3g	ビタミンA(RE)	(15)μg
脂質	10.3g	ビタミンB1	0.13mg
炭水化物	11.8g	ビタミンB2	0.27mg
鉄	0.9mg	ビタミンC	8mg
カルシウム	52mg	食物繊維(総量)	(2.7)g
亜鉛	0.9mg	食塩相当量	0.9g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

使用カゴメ製品



ダイストマトソース
3kg



菜園風グリル
野菜ミックス
600g

白身魚のソテー 彩り野菜のトマトソース

おすすめ
ポイント

彩り野菜ミックスにダイストマトソースを
加えるだけで万能トマトソースになります。
ソテーやフライにも良く合い、カラフルな
色合いに仕上がります。

材料(10人分)

カゴメ彩り野菜ミックス 150g
カゴメダイストマトソース 100g
オリーブ油 15g
白身魚(切り身) 600g
塩 4g
こしょう 0.3g

作り方

- ①白身魚は、塩・こしょうをし焼く。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、彩り野菜ミックスとダイストマトソースを加え汁気がなくなるまで煮詰める。

※おすすめアレンジ

- ①カレー粉を加えてトマトカレーソース
- ②しょうゆやお味噌を加えて和風トマトソース
- ③豆板醤を加えて中華風トマトソース



栄養価(1人分)

エネルギー	75kcal	マグネシウム	16mg
たんぱく質	11g	ビタミンA(RE)	(6)μg
脂質	2g	ビタミンB1	0.07mg
炭水化物	2.5g	ビタミンB2	0.06mg
鉄	0.2mg	ビタミンC	0mg
カルシウム	25mg	食物繊維(総量)	(0.5)g
亜鉛	0.3mg	食塩相当量	0.3g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

使用カゴメ製品



ダイストマトソース
3kg



彩り
野菜ミックス
1kg

調理負荷軽減！オニオンソテーにチェンジ

国産たまねぎ使用！もうたまねぎに泣かされない！

皮むきやカット、炒め具合など、何かと手間のかかる生たまねぎの下ごしらえ。
あらかじめカットとソテーを済ませたカゴメオニオンソテーが、手間やロスを解決します。

ソテー度合いを数字で表示

商品名に記載されている70・50・30の数字は、生たまねぎの重量を100とした場合のおおよその重量比を表したものです。



70

約70%まで
炒めたもの



50

約50%まで
炒めたもの



30

約30%まで
炒めたもの



ほのかな
甘みと生に
近い風味



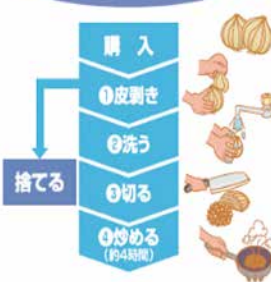
程よい甘味と
香ばしさ



強い甘味と
コクだしに

オニオンソテーを使用して3つの「削減」！

生たまねぎから調理



調理コスト(手間)の削減

オニオンソテー使用



時期による
生たまねぎの
価格・品質のバラツキ
のリスク削減



焦げによるロス
の削減

彩り野菜と4種豆の 具たくさんオニオンスープ

おすすめ ポイント

オニオンソテーを使うことで、じっくり炒めたような甘さのある本格的なオニオンスープが簡単に仕上がります。彩りの良い野菜と豆を加え、食べ応えも抜群です。

材料(10人分)

カゴメオニオンソテーダイス50(国産たまねぎ使用)

..... 250g
水..... 1200g
チキンコンソメの素..... 15g
ベーコン..... 100g
カゴメ4種豆のミックス 100g
カゴメ彩り野菜ミックス 100g
塩..... 1g
こしょう 0.3g

作り方

- ①鍋に水、コンソメ、オニオンソテーを入れ、加熱する。
- ②ベーコン、4種豆のミックス、彩り野菜ミックスを加え、ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。



栄養価(1人分)

エネルギー	83kcal	マグネシウム	2mg
たんぱく質	2.9g	ビタミンA(RE)	1μg
脂質	4.7g	ビタミンB1	0.05mg
炭水化物	6.9g	ビタミンB2	0.01mg
鉄	0.1mg	ビタミンC	4mg
カルシウム	1mg	食物繊維(総量)	1.9g
亜鉛	0.2mg	食塩相当量	0.9g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

使用カゴメ製品



オニオンソテー
ダイス50
(国産たまねぎ使用)
1kg



4種豆の
ミックス
1kg



彩り
野菜ミックス
1kg

夏野菜とひき肉の トマトカレー

おすすめ ポイント

オニオンソテーを使うことで、甘みやコクが付与され手軽に美味しく仕上がります。ドライカレー風に仕上げたトマトカレーです。

材料(10人分)

にんにく..... 12g
しょうが..... 12g
カゴメオニオンソテーダイス50(国産たまねぎ使用)
..... 200g
サラダ油..... 20g
合びき肉..... 300g
カゴメ彩り野菜ミックス 200g
カゴメダイストマトソース 400g
水..... 300g
カレールー 120g

作り方

- ①にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、①、オニオンソテーを炒め、合びき肉を加える。
- ③ポロポロになったら彩り野菜ミックス、ダイストマトソース、水を加え、蓋をして弱火で10分間蒸し煮にする。
- ④火を止め、カレールーを加え、溶けたら火にかけ、とろみがつくまで5〜6分、時々かき混ぜながら煮る。



栄養価(1人分)

エネルギー	209kcal	マグネシウム	15mg
たんぱく質	7.2g	ビタミンA(RE)	(1) μg
脂質	13.8g	ビタミンB1	0.15mg
炭水化物	13g	ビタミンB2	0.08mg
鉄	1.1mg	ビタミンC	2mg
カルシウム	35mg	食物繊維(総量)	(1.9)g
亜鉛	1.3mg	食塩相当量	1.6g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

使用カゴメ製品



オニオンソテー
ダイス50
(国産たまねぎ使用)
1kg



彩り
野菜ミックス
1kg



ダイストマト
ソース
3kg

調理負荷軽減！野菜ピューレーにチェンジ

国産素材使用！手軽に色鮮やかなメニューを作りませんか？

生野菜



カットや下茹で等の下ごしらえが大変…
時期や作柄で味や相場が変動する…

CHANGE

野菜ピューレー



品質のブレが少なく、ロスが出ない！
加熱による劣化が少なく素材本来の味や色が保たれており、スープなどの汁物メニューに最適です！

コーンたまごスープ

おすすめ
ポイント

コーンピューレーを使用したふわふわ卵スープです。コーンの自然な甘みを活かしたメニューです。

材料(10人分)

サラダ油	10g
ベーコン	20g
鶏むね肉(皮なし)	100g
玉ねぎ	150g
塩	7g
こしょう	0.3g
湯(水)	1200g
カゴメ国産コーンピューレー(北海道産)	150g
ホールコーン	150g
A・片栗粉	10g
・水	20g
卵	200g

作り方

- ①ベーコン、鶏肉は5mm角、玉ねぎは薄切りにする。
 - ②鍋に油を熱し、①を炒め合わせる。湯(水)、国産コーンピューレー、ホールコーンを加える。
 - ③塩、こしょうで調味し、Aの水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ④仕上げに、溶き卵を回し入れ、卵が浮き上がってきたら火を止める。
- ※国産コーンピューレーは事前に分量の湯で伸ばしておくと、鍋に入れやすいです。



使用カゴメ製品



国産コーンピューレー(北海道産)
1kg

栄養価(1人分)

エネルギー	96kcal	マグネシウム	8mg
たんぱく質	6.2g	ビタミンA(RE)	35μg
脂質	4.5g	ビタミンB1	0.03mg
炭水化物	7.7g	ビタミンB2	0.11mg
鉄	0.5mg	ビタミンC	3mg
カルシウム	14mg	食物繊維(総量)	1.2g
亜鉛	0.5mg	食塩相当量	0.9g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

にんじんミルクスープ

おすすめ
ポイント

素材の甘みを活かしたにんじんスープです。
滑らかな性状が特長です。
他にも、シチュー、蒸しパンなどにも
ご利用いただけます。

材料(10人分)

ベーコン 50g
カゴメ彩り野菜ミックス **200g**
 サラダ油 5g
 湯(水) 500g
 牛乳 700g
カゴメ国産にんじんピューレー **500g**
 チキンコンソメの素 6g
 塩 2g
 こしょう 0.1g

作り方

- ①鍋に油を熱し、5mm幅に切ったベーコン、
彩り野菜ミックスを加え、炒め合わせる。
- ②湯(水)、国産にんじんピューレー、牛乳を加え
よく混ぜ合わせる。
チキンコンソメ、塩、こしょうで調味する。



栄養価(1人分)

エネルギー	95kcal	マグネシウム	8mg
たんぱく質	3.6g	ビタミンA(RE)	27μg
脂質	5.3g	ビタミンB1	0.05mg
炭水化物	8.5g	ビタミンB2	0.12mg
鉄	0mg	ビタミンC	3mg
カルシウム	77mg	食物繊維(総量)	1.9g
亜鉛	0.4mg	食塩相当量	0.8g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

使用カゴメ製品



彩り
野菜ミックス
1kg



国産にんじん
ピューレー
1kg

ほうれん草のポタージュ

おすすめ
ポイント

ポタージュにすることで、ほうれん草を
美味しく食べることができます。
ピューレー状なので手間なく調理できます。

材料(10人分)

カゴメ国産ほうれん草ピューレー **400g**
 プイヨン 400g
 牛乳 400g
 塩 4g
 こしょう 少々
 クルトン 30g

作り方

- ①ほうれん草ピューレー、プイヨン、牛乳を鍋に入れ、
加熱する。
- ②塩、こしょうで調味する。
- ③お好みでクルトンを飾る。



栄養価(1人分)

エネルギー	50kcal	マグネシウム	7mg
たんぱく質	3.1g	ビタミンA(RE)	15μg
脂質	1.8g	ビタミンB1	0.03mg
炭水化物	5.8g	ビタミンB2	0.08mg
鉄	0mg	ビタミンC	0mg
カルシウム	47mg	食物繊維(総量)	1.1g
亜鉛	0.2mg	食塩相当量	0.6g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

使用カゴメ製品



国産ほうれん草ピューレー
1kg

苦手な食材を食べやすく！

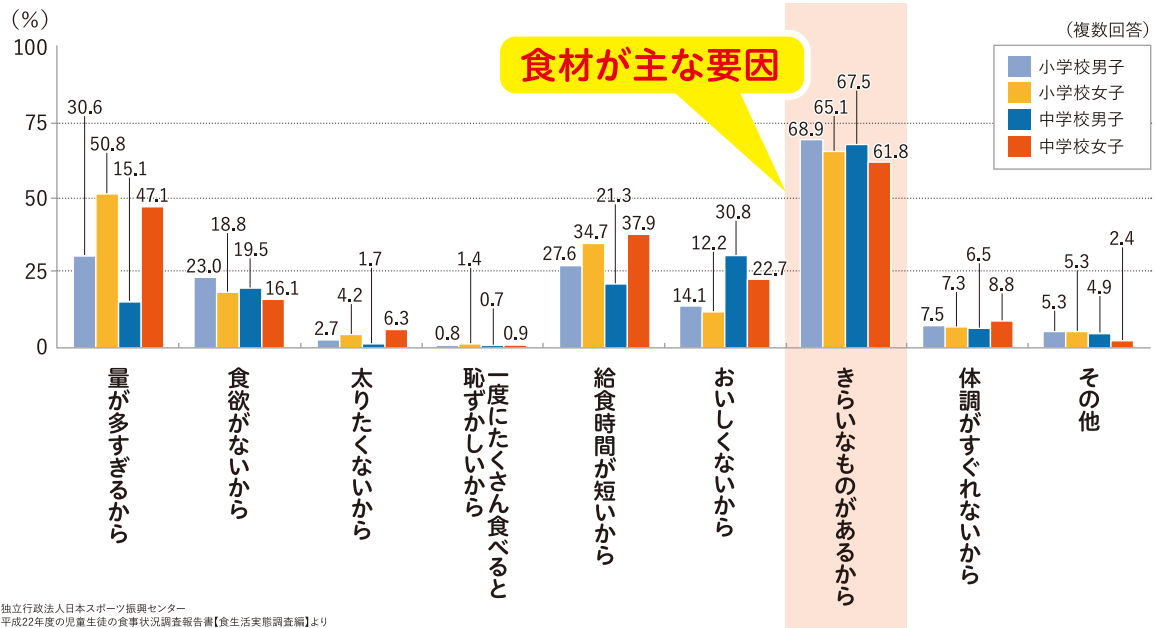


現場の声

豆をどうやって無理なく食べさせてあげられるかな…

魚嫌いな子が多いけど、魚は献立でよく使うからメニュー考えるのが大変で…

学校給食を残す理由



子供が食べ物を嫌いになる理由

本能的に受け付けない

子供は苦味を本能的に受け付けないとされています。

臭いが嫌い

臭いが強いものも食べられないことがあります。納豆やチーズだけでなく、牛乳や魚の臭みも嫌いという事もあります。

食べた後に嫌な経験をした

何かを食べた時に嫌な味がして気持ちが悪くなったり、食べた後に吐いたり下痢をしたりというような経験をすると、その時に食べたものを嫌いになってしまうと言われています。

食べたことが無い

人間は食べたことがないものには警戒心を持つと言われています。「新奇性恐怖」と呼ばれるこの現象により、はじめて見る食べ物は嫌いと思い込んでしまっていることも好き嫌いの原因の1つです。

食感が好きではない

お肉が硬すぎて食べられない、お魚がはさばさで飲み込みづらい、トマトやなすがぶよぶよして嫌だ、根菜類が大きすぎて食べづらいというように、食感が嫌で食べられない場合もあります。調理方法を工夫して解決できることも多いです。

アレルギーがある

アレルギーが原因で受け付けないという場合もあります。小さい子供は自分で感覚を伝えられないので、実はアレルギーということもあるようです。

対策

苦手な食材でも人気の味付けやメリハリある味付けでより食べやすく！
苦手な特徴を上手く隠して、食べられたという経験を！

ひよこ豆のピリッとからめ

おすすめ
ポイント

ひよこ豆を油で揚げることで食べやすく
仕上げました。
スナック感覚でパクパク食べられます。

材料(10人分)

いか…………… 400g
いんげん…………… 50g
玉ねぎ…………… 200g
カゴメチューチ(エジプト豆) …… 200g
片栗粉…………… 70g
サラダ油(揚げ油) …… 適量
カゴメトマトケチャップ 特級 …… 100g
しょうゆ…………… 10g
上白糖…………… 20g
酒…………… 10g
ごま油…………… 5g
おろしにんにく…………… 0.5g
おろししょうが…………… 5g
豆板醤…………… 1g

作り方

- ①いかはロールいかを準備し、小さめの短冊切りにする。
いんげんは茹でて、斜めに細切りにする。玉ねぎは1cm角にする。
- ②チューチといかは片栗粉をまぶし揚げ油で揚げる。
- ③トマトケチャップ、しょうゆ、上白糖、酒を合わせておく。
- ④ごま油でおろしにんにく、おろししょうが、豆板醤を炒め、玉ねぎを加えて調味し、②、いんげんを加え、絡めるようにしてよく混ぜ合わせる。



栄養価(1人分)

エネルギー	144kcal	マグネシウム	21mg
たんぱく質	9.3g	ビタミンA(RE)	5μg
脂質	3.4g	ビタミンB1	0.03mg
炭水化物	18.5g	ビタミンB2	0.02mg
鉄	0mg	ビタミンC	4mg
カルシウム	11mg	食物繊維(総量)	3.6g
亜鉛	0.5mg	食塩相当量	0.7g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

使用カゴメ製品



チューチ
(エジプト豆)
1kg



トマトケチャップ
特級
3kg

ポークビーンズ

おすすめ
ポイント

特有の食感が苦手な子どもが多い豆類を、
トマトソースやお肉と一緒に煮込むことで、
しっとり美味しく仕上げました。

材料(10人分)

玉ねぎ…………… 350g
にんじん…………… 100g
じゃがいも…………… 300g
サラダ油…………… 20g
豚もも肉…………… 200g
水…………… 700g
A・カゴメトマトピューレー …… 60g
・カゴメトマトケチャップ 特級 …… 150g
・しょうゆ…………… 15g
・赤ワイン…………… 10g
・ローリエ(パウダー)…………… 0.1g
カゴメ4種豆のミックス …… 50g
大豆(水煮缶)…………… 100g
塩…………… 1g
こしょう…………… 0.1g

作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは角切りにし、豚肉は1.5～2cm角に切る。
- ②鍋に油を熱し、①の野菜をじっくり炒める。
- ③豚肉を加え、さらに炒める。水、Aの調味料を加え煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら4種豆ミックス、大豆を加え、さらに煮込む。最後に塩、こしょうで調味する。



栄養価(1人分)

エネルギー	151kcal	マグネシウム	20mg
たんぱく質	7.7g	ビタミンA(RE)	73μg
脂質	5.2g	ビタミンB1	0.26mg
炭水化物	18g	ビタミンB2	0.06mg
鉄	0.6mg	ビタミンC	11mg
カルシウム	23mg	食物繊維(総量)	3.3g
亜鉛	0.7mg	食塩相当量	0.8g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

使用カゴメ製品



トマト
ピューレー
3kg



トマトケチャップ
特級
3kg



4種豆の
ミックス
1kg

白いんげん豆が入った クリームシチュー

おすすめ
ポイント

食感のなめらかさが特徴の白いんげん豆ピューレーをクリームシチューに加え、豆が苦手な人でも食べることができるように仕上げました。

材料(10人分)

玉ねぎ…………… 400g A・無塩バター…………… 60g
にんじん…………… 200g ・薄力粉…………… 50g
じゃがいも…………… 400g ・牛乳…………… 300g
鶏むね肉…………… 250g 水…………… 1400g
サラダ油…………… 30g コンソメスープの素(顆粒)
カゴメ国産白いんげん豆…………… 20g
ピューレー(北海道産)…………… 300g 塩…………… 10g
こしょう…………… 0.5g

作り方

- ①Aのバター、小麦粉、牛乳でホワイトルウを作る。鍋にバターを入れ火をつける。バターが溶けたら小麦粉を振り入れ混ぜ合わせるように炒める。しっかり混ぜたら、牛乳を少しずつ入れのばす。
- ②玉ねぎはくし型に切り、にんじん、じゃがいもは乱切りにする。鶏むね肉は一口大の大きさに切る。
- ③熱した鍋にサラダ油を加え、②の食材を入れよく炒める。水、コンソメスープの素を入れて煮込む。
- ④食材に火が通ったら、①のホワイトルウは煮汁で溶きながら入れ、白いんげん豆ピューレー(北海道産)も加え混ぜ合わせながら煮込む。
- ⑤最後に塩・こしょうで味を調える。



栄養価(1人分)

エネルギー	231kcal	マグネシウム	25mg
たんぱく質	9.7g	ビタミンA(RE)	(202)μg
脂質	11.2g	ビタミンB1	0.1mg
炭水化物	18g	ビタミンB2	0.11mg
鉄	0.4mg	ビタミンC	18mg
カルシウム	51mg	食物繊維(総量)	(4.0)g
亜鉛	0.5mg	食塩相当量	2.0g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

使用カゴメ製品



国産白いんげん豆ピューレー
(北海道産)
1kg

青菜の白いんげん豆和え

おすすめ
ポイント

白いんげん豆ピューレーで野菜を和えることで、でんぶんが水を吸収し時間がたっても水っぽくならず、しっとりと美味しく仕上がります。

材料(10人分)

ほうれん草…………… 400g
ほしひじき(サラダ用)…………… 10g
にんじん…………… 100g
すりごま(白)…………… 30g
カゴメ国産白いんげん豆ピューレー(北海道産)
…………… 10g
白みそ…………… 40g
上白糖…………… 20g

作り方

- ①ほうれん草はホテルパンに入れ、スチームモード5分加熱し、3cm幅に切る。
 - ②ひじきは水で戻して軽く洗い、水気を切る。
 - ③鍋に①と②、にんじんを入れただし汁(分量外)でさっと煮る。
 - ④③を軽く絞りと、和え衣と混ぜ合わせる。
- ※和え衣
すりごまは軽く炒る。ボウルに国産白いんげん豆ピューレーと白みそ、上白糖、すりごまを合せてよくかき混ぜる。



栄養価(1人分)

エネルギー	49kcal	マグネシウム	47mg
たんぱく質	2.2g	ビタミンA(RE)	213μg
脂質	1.9g	ビタミンB1	0.06mg
炭水化物	6.8g	ビタミンB2	0.1mg
鉄	1.3mg	ビタミンC	15mg
カルシウム	72mg	食物繊維(総量)	2.5g
亜鉛	0.5mg	食塩相当量	0.2g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

使用カゴメ製品



国産白いんげん豆ピューレー
(北海道産)
1kg

白身魚のピザソース焼き

おすすめ
ポイント

残食の多いお魚も、子供が大好きなピザ味に仕上げることで美味しく食べられます。ピザソースを使用することで簡単に作ることができます。

材料(10人分)

白身魚のフィレ 600g
塩 3g
こしょう 0.2g
A・カゴメピザソース 75g
・カゴメトマトケチャップ 特級 55g
・カゴメオニオンソーダース50(国産たまねぎ使用) 10g
・おろしにんにく 1.5g
ミックスチーズ 100g
ドライパセリ 0.6g

作り方

- ①白身魚に塩、こしょうで下味をつけておく。
- ②Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ③アルミカップに、①の魚を入れ、②のソース、チーズをかけ、ドライパセリを振る。
- ④オーブンで200℃12分加熱する。



栄養価(1人分)

エネルギー	94kcal	マグネシウム	16mg
たんぱく質	13.1g	ビタミンA(RE)	36μg
脂質	3.1g	ビタミンB1	0.06mg
炭水化物	2.6g	ビタミンB2	0.1mg
鉄	0.1mg	ビタミンC	0mg
カルシウム	85mg	食物繊維(総量)	0.2g
亜鉛	0.6mg	食塩相当量	1g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

使用カゴメ製品



ピザソース
1号缶



トマトケチャップ
特級
3kg



オニオンソー
ダース50
(国産たまねぎ使用)
1kg

洋風魚ベジ

おすすめ
ポイント

にんじんピューレーとマヨネーズを和え、白身魚に塗布した洋風魚惣菜です。にんじんの素材の甘さを活かしました。

材料(10人分)

カゴメ国産にんじんピューレー 120g
マヨネーズ 120g
マッシュルーム(水煮缶詰) 30g
白身魚(切り身) 600g
塩 3g
こしょう 0.2g
ミックスチーズ 40g
ドライパセリ 0.6g

作り方

- ①マッシュルームは刻み、国産にんじんピューレー、マヨネーズに混ぜ合わせる。
 - ②白身魚に塩・こしょうをし、①のソース、チーズをかけドライパセリを振る。
 - ③オーブンで焼く。
- ※コーンピューレー、かぼちゃピューレー、ほうれん草ピューレーでも美味しく作れます。



栄養価(1人分)

エネルギー	144kcal	マグネシウム	19mg
たんぱく質	12g	ビタミンA(RE)	(14)μg
脂質	9.9g	ビタミンB1	0.07mg
炭水化物	1.3g	ビタミンB2	0.1mg
鉄	0.3mg	ビタミンC	1mg
カルシウム	48mg	食物繊維(総量)	(0.5)g
亜鉛	0.5mg	食塩相当量	0.9g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

使用カゴメ製品



国産にんじんピューレー
1kg



4/29

昭和の日

彩り野菜のナポリタン

おすすめ
ポイント

4月29日はナポリタンの日です。
子どもたちに人気のナポリタンを彩り野菜を
加えて華やかに仕上げました。

材料(10人分)

スパゲッティ 400g
ウインナーソーセージ 50g
玉ねぎ 150g
カゴメ彩り野菜ミックス 200g
マッシュルーム(水煮缶詰) 30g
ホールコーン 40g
カゴメトマトケチャップ 特級 250g
バター 12g
牛乳 50g

作り方

- ①ウインナーは5mm幅の斜めに切り、玉ねぎはスライスする。
- ②鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を入れ、スパゲッティを茹でる。
- ③熱したフライパンにバターを加え、①、彩り野菜ミックス、マッシュルームを加えて炒める。トマトケチャップの半量を加え、サッと炒める。
- ④②のスパゲッティを加え、残りのトマトケチャップ、牛乳を加え、スパゲッティに絡めながら炒める。



栄養価(1人分)

エネルギー	226kcal	マグネシウム	25mg
たんぱく質	6.7g	ビタミンA(RE)	(9)μg
脂質	3.5g	ビタミンB1	0.1mg
炭水化物	40.4g	ビタミンB2	0.05mg
鉄	0.7mg	ビタミンC	2mg
カルシウム	17mg	食物繊維(総量)	2.3g
亜鉛	0.8mg	食塩相当量	1.1g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

使用カゴメ製品



彩り
野菜ミックス
1kg



トマトケチャップ
特級
3kg

8/31

野菜(831)の日

ツナ入りラタトゥイユ

おすすめ
ポイント

8月31日は野菜(831)の日です。
夏野菜たっぷりのラタトゥイユに、
ツナを加えることでご飯にも良く合います。

材料(10人分)

玉ねぎ 300g
にんじん 100g
カゴメ菜園風グリル野菜のミックス 200g
オリーブ油 20g
まぐろ(水煮缶詰) 100g
カゴメダイストマトソース 300g
カゴメトマトケチャップ 特級 50g
塩 1g
こしょう 0.1g

作り方

- ①玉ねぎ、にんじんは、1.5cm角切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、玉ねぎ、にんじん、菜園風グリル野菜ミックスの順に炒める。
- ③野菜に火が通ったらダイストマトソース、トマトケチャップ、ツナを入れて煮る。最後に塩、こしょうで味を調える。



栄養価(1人分)

エネルギー	74kcal	マグネシウム	11mg
たんぱく質	2.8g	ビタミンA(RE)	77μg
脂質	3.1g	ビタミンB1	0.04mg
炭水化物	9.1g	ビタミンB2	0.02mg
鉄	0.3mg	ビタミンC	4mg
カルシウム	27mg	食物繊維(総量)	1.6g
亜鉛	0.3mg	食塩相当量	0.6g

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

使用カゴメ製品



菜園風グリル
野菜ミックス
600g



ダイストマト
ソース
3kg



トマトケチャップ
特級
3kg

10/31

ハロウィン かぼちゃのシチュー

おすすめ
ポイント

10月31日はハロウィンです。
ほっこりと甘い、子どもが大好きな味の
シチューです。

材料(10人分)

鶏もも肉 200g
かぼちゃ 400g
玉ねぎ 200g
にんじん 70g
チキンコンソメの素 5g
塩 2g
こしょう 0.2g
カゴメ国産かぼちゃピューレー 150g
牛乳 300g
水 700g
パセリ 10g
バター 15g

作り方

- ①鶏もも肉(皮付き)は一口大に切る。玉ねぎは1cm角切り、にんじんとかぼちゃは乱切りにする。
- ②バターで鶏肉を炒め、にんじん、玉ねぎ、かぼちゃの順に加えてさらに炒める。
- ③②に水とチキンコンソメの素を入れて煮る。8割ほど煮えたら、国産かぼちゃピューレーと牛乳を加えて煮込み、塩、こしょうで調味する。最後にみじん切りのパセリをちらす。



栄養価(1人分)

エネルギー	132kcal	マグネシウム	20mg
たんぱく質	5.7g	ビタミンA(RE)	217μg
脂質	5.3g	ビタミンB1	0.07mg
炭水化物	15.2g	ビタミンB2	0.12mg
鉄	0.4mg	ビタミンC	21mg
カルシウム	49mg	食物繊維(総量)	2.5g
亜鉛	0.5mg	食塩相当量	0.4g

使用カゴメ製品



国産かぼちゃピューレー
1kg

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

12/25

クリスマス 彩り野菜と鶏肉のトマト煮

おすすめ
ポイント

色とりどりの野菜で見た目も華やかな
クリスマスにぴったりのメニュー。
ダイストマトソースを使用することで
美味しく簡単に作れます。

材料(10人分)

鶏もも肉 600g
カゴメダイストマトソース 350g
しょうゆ 20g
玉ねぎ 150g
黄パプリカ 70g
なす 100g
ブロッコリー(ボイル) 50g

作り方

- ①鶏もも肉は3cm角にカットする。玉ねぎはくし切り、パプリカは一口大にカットする。なすは乱切りにして揚げておく。
- ②鍋に鶏もも肉、玉ねぎ、パプリカ、ダイストマトソース、しょうゆを入れて蓋をし、鶏肉に火が通るまで蒸し煮にする。
- ③揚げたなすとブロッコリーを合わせて器に盛る。



栄養価(1人分)

エネルギー	137kcal	マグネシウム	22mg
たんぱく質	9.6g	ビタミンA(RE)	33μg
脂質	8.3g	ビタミンB1	0.08mg
炭水化物	5.5g	ビタミンB2	0.1mg
鉄	0.4mg	ビタミンC	18mg
カルシウム	31mg	食物繊維(総量)	1.1g
亜鉛	0.9mg	食塩相当量	0.6g

使用カゴメ製品



ダイストマトソース
3kg

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算



【カゴメ事業所一覧】

■北海道支店	〒060-0008	北海道札幌市中央区北八条西23丁目2番10号	TEL:011-631-2411(代)
■東北支店	〒983-0035	宮城県仙台市宮城野区日の出町1丁目7番地34号	TEL:022-232-4350(代)
■北東北営業所	〒020-0866	岩手県盛岡市本宮3丁目36番35号	TEL:019-635-3136
■東京支社	〒103-8462	東京都中央区日本橋蛸殻町1丁目24番11号 カゴメ水天宮ビル	TEL:03-6667-1771(代)
■関東支社	〒330-6019	埼玉県さいたま市中央区新都心11番地2 明治安田生命さいたま新都心ビル19F	TEL:048-600-2681(代)
■神奈川支店	〒221-0056	神奈川県横浜市神奈川区金港町2番6 横浜プラザビル5F	TEL:045-440-3360(代)
■名古屋支店	〒460-0003	愛知県名古屋市中区錦3丁目14番15号	TEL:052-951-3581(代)
新社屋への建替えに伴い、以下に移転いたします。新社屋の完成は、2022年7月を予定しております。			
	〒460-0008	愛知県名古屋市中区栄3丁目1番1号 広小路本町ビル 8階 ※電話番号は変更ありません。	
■静岡営業所	〒421-0103	静岡県静岡市駿河区丸子6丁目1番45号	TEL:054-258-1415(代)
■北陸営業所	〒920-0024	石川県金沢市西念3丁目32番9号	TEL:076-223-3730(代)
■大阪支店	〒532-0003	大阪府大阪市淀川区宮原3丁目5番36号 新大阪トラストタワー15F	TEL:06-6392-2111(代)
■中四国支店	〒732-0824	広島県広島市南区的場町1丁目2番16号 グリーントワー	TEL:082-261-3251(代)
■岡山営業所	〒700-0962	岡山県岡山市北区北長瀬表町2丁目16番18号	TEL:086-243-7667(代)
■四国営業所	〒760-0019	香川県高松市サンポート2番1号 高松シンボルタワー2F	TEL:087-821-7138(代)
■九州支店	〒810-0073	福岡県福岡市中央区舞鶴3丁目8番24号	TEL:092-761-1162(代)
■沖縄営業所	〒900-0032	沖縄県那覇市松山1丁目1番14号 那覇共同ビル6F	TEL:098-868-0697
■東京本社	〒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14F	TEL:03-5623-8501(代)

お問い合わせは近くの事業所へお気軽にお寄せください。