

ご存知ですか？

7訂で

# 野菜ミックスジュースが 〈野菜類〉に追加されました！

—— 野菜ミックスジュースをメニューに使うって、野菜の使用量を増やしましょう ——

## 野菜ミックスジュースの 4大メリット

### ① 野菜の栄養素の 吸収率がUP

加工品のほうが生鮮野菜に比べて  
吸収率が高まる栄養素もあります。

リコピン



生のまま



野菜ジュース等の加工品



3.8倍！

β-カロテン



生のまま



野菜ジュース等の加工品



1.5倍！

※リコピンとβ-カロテンで評価方法は異なります。※野菜は加工によって失われる成分もあります。※出典(リコピン):Gartner (Am.J.Clin.Nutr.,1997)、(β-カロテン):Livnyra (Eur.J.Nutr.,2003)



※要冷商品です

### ② 調味料代わりに使える

180mlに30種類の野菜350g分のうま味が凝縮されているので、調味料としても活用できます。野菜ミックスジュースを調味料代わりに使うことで、調味料の量を減らせます。

### ③ 食材原価を維持しながら 野菜量UP

調味料代わりになるので食材原価を上げずに野菜使用量を増やせます。

### ④ 一緒に使う野菜が おいしく食べられる

生野菜の代わりに野菜ミックスジュースを使用することで、野菜のうま味が凝縮されたまろやかな味わいに。また、色合いも明るく仕上がります。

## 🔴 野菜ミックスジュースを使用したおすすめメニュー 🔴

料理に上手に使うって手軽に野菜使用量UP！調味料の使用量も減らせます



### 長時間 煮込んだような カレーライス

おすすめポイント

カレールーの一部を野菜ミックスジュースに置き換えることでルー使用量を減らすとともに、野菜使用量アップ！野菜のうま味で長時間煮込んだようなまろやかな味わいに



### 野菜のうま味が 凝縮された ミネストローネスープ

おすすめポイント

通常使用するダイズマトと塩を野菜ミックスジュースに置き換えることで、野菜のうま味が凝縮されたやさしい味わいに仕上がります。調味料の使用量を減らせます。

詳しいレシピは、リニューアルしたカゴメホームページ

カゴメフードサービス

検索

# 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

野菜ミックスジュースを加えることで  
長時間煮込んだようなまろやかな  
深みのある味わいに仕上がります。

## 材料(10人分)

たまねぎ ..... 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720ml ..... 400ml**  
 水 ..... 800g  
 カレールウ ..... 200g

## 作り方

- ①たまねぎ、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。



## 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

## 使用カゴメ製品



カゴメ野菜一日これ一杯720ml

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算

# 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

野菜ミックスジュースを加えることで  
酸味が少なく、野菜のうま味も加わり  
やさしいスープに仕上がります。

## 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  
 たまねぎ ..... 200g  
 にんじん ..... 100g  
 キャベツ ..... 100g  
 湯 ..... 850g  
 チキンコンソメの素 ..... 10g  
**カゴメ冷凍4種豆のミックス ..... 80g**  
**カゴメ野菜一日これ一杯720ml ..... 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角にカットしたたまねぎ、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

## 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

日本食品標準成分表2015年版に基づき計算