

4月8日

貝の日



貝類の美味しい季節が春であることと、「貝」の字を上下に分けると「目」と「八」になり、「目」を90度横にすると「四」と似ていることから、貝の名産である愛知県田原市の渥美商工会によって制定。

当社取扱商品のご紹介



SNF おいしいあさり

むき身にしたあさを袋に詰め、袋のまま加熱殺菌し、冷凍しました。

旨みが全て閉じ込められています。

あさりの身と、旨みの詰まった煮汁を両方ご使用いただける商品です。

あさりを使ったレシピ 切り干し大根とあさりの炒め煮



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	43	亜鉛(mg)	0.4
たんぱく質(g)	2.3	ビタミンA(μgRE)	63
脂質(g)	1.6	ビタミンB1(mg)	0.04
ナトリウム(mg)	213	ビタミンB2(mg)	0.06
カルシウム(mg)	44	ビタミンC(mg)	3
鉄(mg)	1.3	食物繊維(g)	1.8
マグネシウム(mg)	26	食塩相当量(g)	0.5

材料 (1人分)

- [SNF おいしいあさり \(10g\)](#)
- 切り干し大根 (4g)
- 油揚げ (3g)
- 乾燥しいたけスライス (1g)
- にんじん (8g)
- さやいんげん (10g)
- しょうゆ (2g)
- 三温糖 (0.5g)
- みりん (1g)
- 水 (25g)
- 油 (0.5g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

作り方

- ①下準備をする。
 - 切り干し大根は戻して水洗いし3cmカット、にんじんは千切り、さやいんげんは斜め切り、油揚げは短冊切りにして油抜きする。
 - 乾燥しいたけは水で戻しておく。(戻し汁も使用する)
 - SNF おいしいあさは解凍する。(汁も使用する)
- ②油を熱し、にんじん、さやいんげんを炒め、切り干し大根を加えさらに炒める。
- ③戻したしいたけ(戻し汁ごと)、油揚げ、水を加え煮る。
- ④あさり(汁も使用)、調味料を加え、調味する。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

