



3月 行事 ひなまつり



ひなまつりを桃の節句というのは、旧暦の3月3日頃に桃の花が咲くことや、桃には邪気をはらう力があるからだと言われています。ひな人形を飾り、ひし餅・ひなあられ・桃の花などを供えし、災いがふりかからないように、すこやかな成長を願う行事としてお祝いされています。

2018年
ひなまつり行事食



ひし餅

当社取扱商品のご紹介



ミニ桜餅



ひなまつり 国産ももプリン

ひなまつり行事食レシピ「ちらし寿司」

献立栄養価 (1人分)



エネルギー(kcal)	297	亜鉛(mg)	1.4
たんぱく質(g)	9.4	ビタミンA(μgRE)	46
脂質(g)	3.8	ビタミンB1(mg)	0.09
ナトリウム(mg)	595	ビタミンB2(mg)	0.1
カルシウム(mg)	60	ビタミンC(mg)	2
鉄(mg)	1.1	食物繊維(g)	2
マグネシウム(mg)	34	食塩相当量(g)	1.5

材料 (1人分)

- ・あじの焼きほぐし身 (10g)
- ・精白米 (60g)
- ・★酢 (5g)
- ・★食塩 (0.7g)
- ・★砂糖 (2g)
- ・人参 (5g)
- ・◎しょうゆ (2g)
- ・◎みりん (1g)
- ・むきえび (10g)
- ・酒 (0.5g)
- ・乾燥しいたけ (2g)
- ・かんぴょう (1.5g)
- ・◆砂糖 (1.5g)
- ・◆しょうゆ (2g)
- ・◆みりん (1g)
- ・さやえんどう (3g)
- ・冷凍錦糸卵 (5g)
- ・いりごま (1g)

つくり方

《下準備》

- ・人参は千切りにし、乾燥しいたけは水で戻し薄く切る。
- ・かんぴょうは洗って塩もみし、よく塩を洗い流した後水気を絞り固めに茹で、食べやすい長さに切る。
- ・さやえんどうは斜め1/2に切り、ボイルする。
- ①米は浸漬後、★の調味料を加え、人参をのせ水加減し炊く。
- ②焼きほぐし身は解凍し◎の調味料で軽く炒める。
- ③えびはボイルし、酒をふっておく。
- ④しいたけとかんぴょうを◆の調味料で煮る。
- ⑤炊きあがったご飯と②～④の具、ごまを混ぜ合わせる。
- ⑥さやえんどうと解凍した錦糸卵を上に乗せる。



商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧下さい

