



# 3月行事 ひなまつり



ひなまつりは、女の子の健やかな成長を願う行事。「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形に桜や桃の花、ひなあられやしし餅などを飾ったり、ちらし寿司やハマグリ料理を楽しむ節句祭りのひとつです。しし餅の色の意味にはいくつかの説があり、緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔除け」を意味するという説や、緑は「大地」、白は「雪」、ピンクは「桃」で「雪がとけて大地に草が芽生え、桃の花が咲く」という意味が込められているという説があります。また、しし餅の形は「心臓」を表していると言われ、災厄を除こうという気持ちや、親が娘の健康を願う気持ちが込められています。

## 2024年 ひなまつり 行事食 当社取扱商品のご紹介

しし餅



SNF 桜餅



### ひなまつり行事食レシピ

### パインと黄桃のババロア

生クリーム代わりにヨーグルトを使いヘルシーに！ヨーグルトとスキムミルクでカルシウム豊富なデザートです。



#### 献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	62	亜鉛(mg)	0.3
たんぱく質(g)	3.7	ビタミンA(μgRE)	15
脂質(g)	1.2	ビタミンB1(mg)	0.03
ナトリウム(mg)	36	ビタミンB2(mg)	0.11
カルシウム(mg)	85	ビタミンC(mg)	1
鉄(mg)	0.1	食物繊維(g)	0.2
マグネシウム(mg)	9	食塩相当量(g)	0.1

#### 材料 (1人分)

- スキムミルク (3g)
- 粉ゼラチン (1.2g)
- 水 (15g)
- 砂糖 (3g)
- プレーンヨーグルト (40g)
- パインの缶詰 (8g)
- 黄桃の缶詰 (8g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

#### つくり方

##### 【下準備】

- パインと黄桃はシロップを切り、ダイス状 (約 1~1.5cm) にカットする。
  - スキムミルク、砂糖は合わせておく。
- ① 鍋に水を入れ、粉ゼラチンを振り入れて軽くかき混ぜ、5分ほどおいてふやかす。スキムミルクと砂糖も鍋に入れて、溶かしながら火をかけ、煮立つ直前に火を止める。
  - ② ①にヨーグルトを加えて手早く混ぜる。
  - ③ カップにダイス状に切ったパインと黄桃を入れ、その上から②を注ぎ込み、冷蔵庫で冷やす。

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

