

# 12月3日 ひつつみの日

岩手県生めん協同組合が「12月3日」を「ひいふうみい」と呼ぶ言葉が「ひつつみ」に似ていることから制定されました。

※「ひつつみ」とは、小麦粉を練って固めたものをひつつまんで（平たい団子状）汁に投げ入れて作られる岩手県の郷土料理です。

## 当社取扱商品のご紹介



### SNF 白玉粉

原料米（もち精米）を水挽きの後、切断製粉加工した、保存性に優れた自然派食品です。  
消化が良く、なめらかな舌触りの食感が特徴です。

## 白玉粉を使ったレシピ ひつつみ風



### 献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	97	亜鉛(mg)	0.9
たんぱく質(g)	5.1	ビタミンA(μgRE)	113
脂質(g)	1.8	ビタミンB1(mg)	0.13
ナトリウム(mg)	535	ビタミンB2(mg)	0.17
カルシウム(mg)	42	ビタミンC(mg)	8
鉄(mg)	0.8	食物繊維(g)	2.8
マグネシウム(mg)	28	食塩相当量(g)	1.4

### 材料（1人分）

- ・SNF 白玉粉（10g）
- ・水（白玉だんご用）（10g）
- ・乾燥しいたけスライス（1g）
- ・鶏もも肉（10g）
- ・しめじ（15g）
- ・えのき（10g）
- ・まいたけ（8g）
- ・にんじん（10g）
- ・大根（10g）
- ・ごぼう（5g）
- ・根深ねぎ（5g）
- ・だし汁（椎茸戻し汁も使用）（180g）
- ★醤油（6g）
- ★清酒（1g）
- ★食塩（0.3g）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

### つくり方

#### 《下準備》

- ・SNF 白玉粉と水を混ぜ合わせる。一口大の白玉だんごを作りゆがく。
  - ・乾燥しいたけは水で戻しておく。（戻し汁はだし汁に使用）
  - ・ごぼう（ささがき）は水にさらしてアクを抜いておく。
  - ・にんじん、大根はいちょう切り、ねぎは斜め切り、しめじとえのき、まいたけは石づきを取り手で裂く。
  - ・鶏肉はひと口大に切る。
- ①だし汁で鶏もも肉、にんじん、大根、ごぼう、きのこ類、ねぎを順に入れて煮る。
  - ②アクをとり、★の調味料を加える。
  - ③最後に白玉だんごを加える。

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

