

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)	46	亜鉛(mg)	0.5
たんぱく質(g)	2.6	ビタミンA(μgRE)	60
脂質(g)	1.6	ビタミンB1(mg)	0.03
ナトリウム(mg)	302	ビタミンB2(mg)	0.07
カルシウム(mg)	51	ビタミンC(mg)	1
鉄(mg)	2.1	食物繊維(g)	1.7
マグネシウム(mg)	36	食塩相当量(g)	0.8

### 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）

（※オレンジ文字の材料は弊社取扱商品です。）

### つくり方

- 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。
  - 干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干しいたけ（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

