

9月15日

ひじきの日



健康に長生きしていくことが大切であるとの考えから「ひじきをもっと食べて健康に長生きしよう」をテーマに、三重県ひじき協同組合が9月15日（旧 敬老の日）に制定。

ひじきを使用したレシピ「蒸し挽き割り大豆入りかき揚げ」

さつまいもやたまねぎの甘みと、大豆やひじきの食感が楽しめるかき揚げです。
蒸し挽き割り大豆は具材と絡めて混ぜ込むことも簡単です。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	141	亜鉛(mg)	0.4
たんぱく質(g)	3.0	ビタミンA(μgRE)	6
脂質(g)	6.2	ビタミンB1(mg)	0.05
ナトリウム(mg)	63	ビタミンB2(mg)	0.02
カルシウム(mg)	32	ビタミンC(mg)	5
鉄(mg)	0.6	食物繊維(g)	2.1
マグネシウム(mg)	28	食塩相当量(g)	0.2

材料（1人分）

- [蒸し挽き割り大豆（10g）](#)
- たまねぎ(15g)
- さつまいも(15g)
- 乾燥ひじき(1.5g)
- 上新粉(15g)
- 食塩(0.08g)
- 水(適宜)
- 揚げ油(適量)

(※青色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。
 - たまねぎは薄切り、さつまいもは1cm角切りにする。
 - 乾燥ひじきは水で戻しておく。
- ② ボウルに蒸し挽き割り大豆、水気を切ったひじきとさつまいも、たまねぎを入れ、上新粉、塩、水を加えて混ぜる。
※水はひじきの水の切れ具合などによっても変わりますので、様子を見ながら加えてください。
- ③ 揚げ油を180℃に熱し、②をスプーンや小さめのお玉などですくい、油へ落として揚げる。

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

