



# 2月行事 節分



節分とは「季節の分かれ目」のことを意味しています。立春が1年の始まりとされ、その前日が節分になります。立春は新年を迎えるのと同じくらい大事な日として特に重要視され、豆をまいて鬼を追い払う行事として庶民にも定着していきました。また、恵方巻きも縁起の良い食べ物とされており、口から運が逃げないように黙って食べる習わしがあります。丸々1本食べることは、包丁を入れないことで、人と物との縁を切らないようにする意味が込められているそうです。

2021年の節分は2月2日(火)、恵方は「南南東」です。

2021年  
節分行事食

## 当社取扱商品のご紹介



### SNF かみかみ大豆 7g

規格：(7g×20小袋)×20大袋/箱

北海道産の大豆をふっくらと蒸し煮にしてから、時間を掛けてじっくりと糖漬けし、その後、風力乾燥機で水分を飛ばしていますので、そのまま“かみかみ豆”としてご使用いただけます。

## 大豆を使ったレシピ スクールかにボールと大豆炒め



### 献立栄養価 (1人分)

|             |     |             |      |
|-------------|-----|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 92  | 亜鉛(mg)      | 0.5  |
| たんぱく質(g)    | 6.9 | ビタミンA(μgRE) | 5    |
| 脂質(g)       | 1.6 | ビタミンB1(mg)  | 0.07 |
| ナトリウム(mg)   | 619 | ビタミンB2(mg)  | 0.07 |
| カルシウム(mg)   | 26  | ビタミンC(mg)   | 11   |
| 鉄(mg)       | 0.6 | 食物繊維(g)     | 1.5  |
| マグネシウム(mg)  | 25  | 食塩相当量(g)    | 1.6  |

### 材料 (1人分)

- ・[スクールかにボール \(39g \(約6個\)\)](#)
- ・[蒸し挽き割り大豆 \(10g\)](#)
- ・玉ねぎ (30g)
- ・赤パプリカ (5g)
- ・味噌 (4.5g)
- ・砂糖 (1.5g)
- ・濃口醤油 (1.5g)
- ・みりん (1g)
- ・油 (0.4g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

### つくり方

- ① 玉ねぎを薄切り、赤パプリカを細切りにする。
- ② スクールかにボールは素揚げする。
- ③ 油を熱し、玉ねぎと赤パプリカを炒め、火が通ったら大豆と調味料を加える。
- ④ ②を加え味をからめる。

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

