



# 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、ひなあられやひし餅などを飾ったり、ちらし寿司やハマグリの料理を楽しむ節句祭りのひとつです。ひ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、ひし形は「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。

## 2026年 ひなまつり 行事食 当社取扱商品のご紹介



ひし餅 (Ca・Fe)



ミニ桜餅 (Ca・Fe)



SNF 桜餅

### ひなまつり行事食レシピ いろいろ野菜のテリ風サラダ

鶏のささみ、じゃがいも、かぼちゃも入ったボリュームのある温野菜サラダです。



#### 献立栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	160	亜鉛 (mg)	0.7
たんぱく質 (g)	7.9	ビタミン A (μgRE)	335
脂質 (g)	6.7	ビタミン B1 (mg)	0.16
ナトリウム (mg)	271	ビタミン B2 (mg)	0.13
カルシウム (mg)	36	ビタミン C (mg)	46
鉄 (mg)	1.0	食物繊維 (g)	8.1
マグネシウム (mg)	36	食塩相当量 (g)	0.7

#### 材料 (1人分)

- ・ほぐしささみ (水煮) (20g)
- ・SNF 豆製品 各種 (蒸しミックスビーンズ 10g)
- ・SNF 冷凍カットグリーンアスパラ (15g)
- ・かぼちゃ (30g)
- ・じゃがいも (40g)
- ・にんじん (30g)
- ・ブロッコリー (30g)
- ★オリーブ油 (6g)
- ★穀物酢 (4g)
- ★トマトケチャップ (4g)
- ★食塩 (0.5g)
- ★砂糖 (0.6g)
- ★粒入りマスタード (0.5g)
- ★レモン汁 (0.5g)
- 黒こしょう (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。
  - ・ほぐしささみを解凍し、ほぐしておく。
  - ・かぼちゃ、じゃがいも、にんじんを1cmの角切りにする。ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
  - ・野菜を柔らかくなるまで蒸して、冷ましておく。
  - ・★の材料をボウルで混ぜドレッシングを作る。
  - ・ほぐしささみと野菜、ミックスビーンズを③に入れ、よく和える。
  - ・黒こしょうで調味する。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧下さい

検索

