



# 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 いろいろ野菜のデリ風サラダ

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。

### 作り方

- 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。
- ②野菜を柔らかくなるまで蒸して、冷ましておく。
- ③★の材料をボウルで混ぜドレッシングを作る。
- ④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。
- ⑤黒こしょうで調味する。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

