

# 2月3日

# 大豆の日

節分の日に煎った大豆をまいて邪気を払い、まいた大豆を年の数だけ食べて無病息災を願う風習から。

## 【新潟県郷土料理】きりざい（チーズ入り）

きりざいは納豆に具材を入れたシンプルな料理です。「きり」は切ること「ざい」は野菜の「菜」のことを表し、野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味です。

入れる具材はお好みでアレンジして楽しめます。

下記レシピはご飯に合う、チーズを使ったアレンジです。



### 献立栄養価

エネルギー(kcal)	77	亜鉛(mg)	0.7
たんぱく質(g)	5.3	ビタミンA(μgRE)	80
脂質(g)	4.3	ビタミンB1(mg)	0.05
ナトリウム(mg)	376	ビタミンB2(mg)	0.16
カルシウム(mg)	87	ビタミンC(mg)	5
鉄(mg)	0.9	食物繊維(g)	2.3
マグネシウム(mg)	36	食塩相当量(g)	1

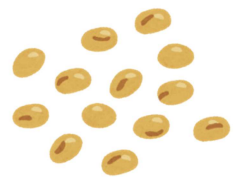
### 材料（1人分）

- ・セレクトダイスチーズ（4mmカット 8g）
- ・納豆（20g）
- ・野沢菜漬け（10g）
- ・たくあん（15g）
- ・人参（5g）
- ・白だししょうゆ（1g）

（※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。）

### つくり方

- ①野沢菜漬けは5mmカット、たくあんは千切りにする。  
人参は千切りにして茹でておく。
- ②納豆をよく混ぜる。
- ③全ての材料を混ぜ合わせて完成。



商品・レシピはSN食品研究所HPへ

SN食品

検索

