

7月10日

# 納豆の日



1981年に関西納豆工業協同組合が「なっ(7)とう(10)」の語呂合わせから関西地域限定の記念日として制定しましたが、1992年に全国納豆協会が納豆の日と位置づけて全国の記念日として制定されました。

## 納豆を使ったレシピ

## 納豆汁

岩手県の郷土料理です。県によっては納豆をすり潰して使用したりもするようです。今回は1人用の個包装タイプの納豆を使用しました。



### 献立栄養価

エネルギー(kcal)	109	亜鉛(mg)	0.8
たんぱく質(g)	8.1	ビタミンA(μgRE)	107
脂質(g)	4.5	ビタミンB1(mg)	0.08
ナトリウム(mg)	596	ビタミンB2(mg)	0.18
カルシウム(mg)	86	ビタミンC(mg)	15
鉄(mg)	1.7	食物繊維(g)	3.4
マグネシウム(mg)	48	食塩相当量(g)	1.6

### 材料(1人分)

- ・スクールキッズ納豆(20g)
- ・豆腐(20g)
- ・高菜(20g)
- ・わらび(10g)
- ・なめこ(10g)
- ・人参(10g)
- ・長ねぎ(5g)
- ・油揚げ(5g)
- ・赤味噌(10g)
- ・かつおだし汁(180g)

(※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

### 作り方

#### <下準備>

- ・材料を切っておく。  
豆腐は角切り。高菜は粗みじん切り。  
わらびは食べやすいサイズに。人参、油揚げは千切り。  
長ねぎは小口切り。

- ① 鍋にだし汁、豆腐、なめこ、油揚げ、わらび、人参、高菜を入れ煮込む。
- ② 具材が煮えたら長ねぎを加え、味噌を溶かし入れる。  
味を調える。
- ③ 喫食時にスクールキッズ納豆を加えて混ぜる。

商品・レシピはSN食品研究所HPへ

SN食品

検索

