

# 11月15日 かまぼこの日

かまぼこが日本の文献に初めて登場したのが1115年ということと、11月15日は七五三で紅白の蒲鉾をお祝いに用意する地方があることから全国蒲鉾水産加工業協同組合連合会が1983年（昭和58年）に制定。

## 当社取扱商品のご紹介



### スクール系かまぼこ（ほぐし）

たらしり身の素朴な旨みとソフトな食感が特徴の蒲鉾です。繊維状にカットしてあり、ほぐれ易くなっております。原材料にはアレルギー27品目を使用しておりません。

## かまぼこを使ったレシピ 冬瓜とあさりのスープ



### 献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	38	亜鉛(mg)	0.3
たんぱく質(g)	5.4	ビタミンA(μgRE)	69
脂質(g)	0.1	ビタミンB1(mg)	0.02
ナトリウム(mg)	353	ビタミンB2(mg)	0.06
カルシウム(mg)	19	ビタミンC(mg)	13
鉄(mg)	0.9	食物繊維(g)	1.2
マグネシウム(mg)	17	食塩相当量(g)	0.9

### 材料（1人分）

- 乾燥しいたけ(1g)
  - SNF おいしいあさり(10g)
  - スクール系かまぼこ（ほぐし）(10g)
  - 冬瓜(30g)
  - にんじん(10g)
  - 白ネギ(5g)
  - 鶏ガラスープ(150cc)
  - 塩(0.2g)
  - 薄口醤油(1g)
- (※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

### つくり方

- 《下準備》
- 乾燥しいたけは水にもどしておく。（戻し汁も使用する）
  - おいしいあさり（汁も使用）
  - スクール系かまぼこは流水解凍しておく。
- ①鍋に鶏ガラスープを入れ火にかける。
  - ②食べ易い大きさに切った冬瓜と短冊切りにしたにんじんを入れ煮る。
  - ③野菜に火が通ったら水で戻したしいたけ、しいたけの戻し汁、系かまぼこを入れる。
  - ④あさり（汁ごと）を加え、調味料で味を整える。
  - ⑤最後に斜め切りにした白ネギを加え完成。

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

