

9月15日

# ひじきの日



健康に長生きしていくことが大切であるとの考え方から「ひじきをもっと食べて健康に長生きしよう」をテーマに、三重県ひじき協同組合が9月15日（旧 敬老の日）に制定。

## ひじきを使用したレシピ

## 「おすわい」

【富山県郷土料理】「おすわい」とは、いわゆる「紅白なます」のことです。「お酢和え（おすあえ）」が「お酢合い（おすあい）」から「おすわい」と愛らしくなまって呼ばれてきました。  
お正月やお祭りなどの祝膳に、色合いよく並びます。

本レシピではスクール糸かまぼこを加えてボリュームアップしました。



### 献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	89	亜鉛(mg)	0.5
たんぱく質(g)	4.3	ビタミンA(μgRE)	78
脂質(g)	3.9	ビタミンB1(mg)	0.03
ナトリウム(mg)	979	ビタミンB2(mg)	0.04
カルシウム(mg)	62	ビタミンC(mg)	3
鉄(mg)	1.1	食物繊維(g)	1
マグネシウム(mg)	32	食塩相当量(g)	2.5

### 材料（1人分）

- ・スクール糸かまぼこ（ほぐし）(10g)
- ・乾燥ひじき (0.5g)
- ・油揚げ (10g)
- ・大根 (20g)
- ・にんじん (10g)
- ・食塩 (0.5g)
- ・★しょうゆ (5g)
- ・★みりん (3g)
- ・水 (60ml)
- ・◎しょうゆ (7g)
- ・◎酢 (5g)
- ・◎みりん (5g)
- ・白ごま (1g)

（※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。
  - ・ひじきを水に戻し、水気をきる。
  - ・油揚げを熱湯にくぐらせ油抜きをする。
- ②油揚げを千切りにし、ひじきと一緒に鍋へ入れる。  
水と★の調味料を入れて煮汁がなくなるまで煮る。
- ③大根とにんじんの皮をむき千切りにしたら塩をふる。  
しんなりとしたら、しっかり水気をきる。
- ④煮た油揚げ、ひじきと大根、にんじんをボールに入れる。  
◎の調味料をボールへ入れ和えて味を馴染ませる。  
器に盛り、白ごまをかけたら完成。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧下さい

S N 食品

