

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系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）

- [スクール系かまぼこ（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をご覧ください

SN食品

検索

