

# 12月12日 明太子の日

山口県下関市で明太子専門業として、辛子明太子を全国に普及させてきた前田海産(株)が制定しました。日付は日本で初めて「明太子」という名称が新聞（関門日日新聞）に登場した1914年12月12日に由来します。

## 明太子を使ったレシピ

### 豆腐と野菜の 明太和え

秋田県本荘由利地区の栄養士の方に教えていただいた、健康教室用メニューの低カロリーレシピです。辛子明太子に、レモン汁をのばしたタレで味付けします。



#### 献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	70	亜鉛(mg)	0.9
たんぱく質(g)	7.3	ビタミンA(μgRE)	20
脂質(g)	3.0	ビタミンB1(mg)	0.16
ナトリウム(mg)	321	ビタミンB2(mg)	0.11
カルシウム(mg)	67	ビタミンC(mg)	49
鉄(mg)	1.1	食物繊維(g)	1.6
マグネシウム(mg)	43	食塩相当量(g)	0.8

#### 材料 (1人分)

- ・ [SNF 冷凍カットグリーンアスパラ \(12g\)](#)
- ・ 絹ごし豆腐 (70g)
- ・ 大根 (30g)
- ・ 赤パプリカ (10g)
- ・ 黄パプリカ (10g)
- ・ 辛子明太子 (14g)
- ・ レモン汁 (2.5g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

#### 作り方

- ①とうふは軽く水切りをし、棒状に切る。
  - ②アスパラは斜め切りにしてゆでる。大根は短冊切り、パプリカはスライスしておく。
  - ③明太子は薄皮を除き、レモン汁を加えてのばし、材料と和える。
- ※SNF グリーンアスパラガスを使用する場合は、加熱解凍してご使用ください。

【レシピ提供：秋田県本荘由利地区栄養士様】

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

