

3月行事 ひなまつり

雛祭り（ひなまつり）は女子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事。

ひいなあそびともいい、ひな人形を飾り、桃の花を飾って白酒や寿司などの飲食を楽しむ節句祭りです。雛あられや菱餅を供えます。

ひな人形は子供に降りかかる厄（よくないこと）を身代わりに受けてくれるとされています。

2017年
ひなまつり行事食

当社取扱商品のご紹介



ひし餅



ミニ桜餅



ももプリン

ひなまつり行事食レシピ



岡山ばらずし

献立栄養価

エネルギー(kcal)	164	亜鉛(mg)	0.8
たんぱく質(g)	5.7	ビタミンA(μgRE)	39
脂質(g)	9.6	ビタミンB1(mg)	0.08
ナトリウム(mg)	175	ビタミンB2(mg)	0.08
カルシウム(mg)	90	ビタミンC(mg)	36
鉄(mg)	0.5	食物繊維(g)	2.2
マグネシウム(mg)	28	食塩相当量(g)	0.4

つくり方

- ① 洗米後カルシウム米を混ぜ炊飯し、合わせ酢と混ぜ冷ましておく。
- ② 具材を下準備する。
 - 乾燥しいたけは水でもどす。（もどし汁も使用）
 - むきえびを塩ゆでする。
 - あなごは3cm長さに切っておく。
 - れんこんは2mmの輪切りにする。
 - 人参はいちょう切りにし、塩茹で。（食塩0.05g）
 - さやえんどうはすじをとり2mmななめ薄切りにし、塩茹で（食塩0.01g）する。
- ③ むきえびを合わせた調味料に漬ける。
- ④ しいたけを合わせた調味料で炊いて冷ましておく。
- ⑤ あなごを合わせた調味料でつけ焼きする。
- ⑥ れんこんを合わせた調味料でさっと煮る。
- ⑦ ①の酢飯に具材をかざる

材料（1人分）

- 減圧殺菌乾燥しいたけ加エスライス VD-1000（1g）
- 国産たかえびむきみ（20g）
- 学校給食用カルシウム米（1g）
- 精白米（70g）

【合わせ酢】

- 砂糖（6g）・米酢（10g）・食塩（0.9g）

【むきえび調味料】

- 食塩（0.05g）砂糖（2.5g）穀物酢（4g）

【しいたけ調味料】

- 砂糖（1.5g）清酒（1g）しょうゆ（1.5g）

【あなご調味料】

- あなご（15g）
- 砂糖（1.5g）清酒（1g）しょうゆ（1.5g）

【れんこん調味料】

- れんこん（8g）
 - 砂糖（1.5g）・穀物酢（2g）
 - 錦糸卵（15g）
 - 人参（5g）食塩（0.05g）
 - さやえんどう（5g）食塩（0.01g）
- （※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。）

商品・レシピはSN食品研究所HPへ

SN食品

検索

