

5月行事 こどもの日



国民の祝日の1つで、「こどもの人格を重んじこどもの幸福をはかるとともに母に感謝する日」として1948年に定められました。

2017年 子供の日 行事食 当社取扱商品のご紹介



三二柏餅
(30g×40個×5箱)

行事食レシピ あさりの洋風炊き込みご飯

炒める作業がないのでピラフよりもヘルシーな炊き込みご飯です。



材料(1人分)

- SNF おいしいあさり (50g)
 - 米 (75g)
 - 加水 (80g目安)
 - ベーコン (20g)
 - 人参 (20g)
 - 玉ねぎ (30g)
 - ピーマン (15g)
 - 赤パプリカ (15g)
 - 固形コンソメ (1.5g)
 - 醤油 (2g)
 - バター (2g)
 - ブラックペッパー (少々)
 - パセリ (適量)
- (※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

献立栄養価

エネルギー(kcal)	403	亜鉛(mg)	1.8
たんぱく質(g)	9.7	ビタミンA(μgRE)	187
脂質(g)	10.4	ビタミンB1(mg)	0.19
ナトリウム(mg)	782	ビタミンB2(mg)	0.13
カルシウム(mg)	40	ビタミンC(mg)	49
鉄(mg)	2.8	食物繊維(g)	2
マグネシウム(mg)	56	食塩相当量(g)	2

作り方

《下準備》

- あさはりは解凍する。
 - ベーコンは粗みじん切りにする。
 - 野菜は全てみじん切りにする。
- ① 炊飯器に米・水・固形コンソメ・醤油を入れざっと混ぜる。(水は加減する)
 - ② ①にベーコン・パセリ以外の野菜・汁ごとのあさをいれる。(この時混ぜないように注意)
 - ③ 最後にバターを入れて炊く。
 - ④ 炊き上がったら、お好みでブラックペッパーやパセリを振りかける。

商品・レシピはSN食品研究所HPへ

SN食品

検索

