



9・10月行事

お月見

お月見とは旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事です。この日を「十五夜」「中秋の名月」と呼びます。旧暦は月の満ち欠けを基準にした暦のため、現在の太陽の動きを基準にした暦では毎年月日が異なります。
今年の十五夜は10月4日（水）です。

2017年 お月見 行事食 当社取扱商品のご紹介

お月見ゼリー



お月見だんご（こしあん）



お月見だんご（みたらし）



行事食レシピ

魚のマヨネーズ焼き（青大豆入り）



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	118	亜鉛(mg)	0.5
たんぱく質(g)	11.1	ビタミンA(μgRE)	22
脂質(g)	5.3	ビタミンB1(mg)	0.15
ナトリウム(mg)	259	ビタミンB2(mg)	0.11
カルシウム(mg)	30	ビタミンC(mg)	11
鉄(mg)	0.5	食物繊維(g)	1.2
マグネシウム(mg)	23	食塩相当量(g)	0.6



材料（1人分）

- 青大豆ペースト（5g）
 - クラスメイト（2g）
 - 鮭（40g）
 - 牛乳（3g）
 - 塩こしょう（少々）
 - 玉ねぎ（15g）…薄くスライス
 - 赤パプリカ（5g）…千切り
 - しめじ（15g）…小房に分ける
 - 冷凍コーン（5g）
 - ★マヨネーズ（加熱用）（10g）
 - ★牛乳（3g）
 - パセリ（粉末状）（少々）
- （※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方

《下準備》

- 青大豆ペーストは解凍しておく。
 - 鮭は牛乳、塩こしょうで下味をつける。
 - クラスメイトの半量とパセリを混ぜ合わせておく。
- ① 青大豆ペースト、残りのクラスメイトと★を合わせ、カットした野菜ときのかを加えて軽く混ぜ合わせる。
 - ② アルミ皿に鮭を入れ、その上に①のをのせ、パセリと混ぜ合わせたクラスメイトをかける。
 - ③ オープンで焼く。（目安：180℃ 約10分間）

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

