



2月行事

節分



節分とは「季節の分かれ目」のことを意味しています。立春が1年の始まりとされ、その前日が節分になります。節分の日に行う豆まきには、一般的には「大豆」が利用されます。大豆は、豆類の中でもたんぱく質の含有量が最も多く、また必須アミノ酸が豊富なため、「畑の肉」とも言われる非常に優れた栄養食品です。脂質も多く含まれていますが、動物性の脂肪のようにコレステロールが高くないので、安心して食べることができます。

当社取扱商品のご紹介

2018年
節分行事食



節分福豆（ミックス）

規格：14g×40個×6

一粒食べたらやめられない、
やさしい甘さのでん六豆と
国産大豆100%使用した煎り大豆を
組み合わせました。

大豆を使ったレシピ

青大豆ペーストの白和え風



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	96	亜鉛(mg)	0.9
たんぱく質(g)	51.9	ビタミンA(μgRE)	171
脂質(g)	2.4	ビタミンB1(mg)	0.16
ナトリウム(mg)	438	ビタミンB2(mg)	0.11
カルシウム(mg)	95	ビタミンC(mg)	5
鉄(mg)	2.5	食物繊維(g)	4.7
マグネシウム(mg)	62	食塩相当量(g)	1.1

材料（1人分）

- 青大豆ペースト（25g）
- ほうれん草（20g）
- にんじん（10g）
- 大豆水煮（5g）
- 千切り大根（5g）
- 乾燥しいたけスライス（1g）
- 干しひじき（1g）
- 練りごま（3g）
- 砂糖（2g）
- しょうゆ（3g）
- 食塩（0.5g）

（※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方

- ①青大豆ペーストは冷凍の袋のまま茹で、加熱解凍して冷ましておく。
千切り大根、乾燥しいたけスライス、干しひじきは水でもどしておく。
- ②千切り大根、しいたけ、ひじきはやわらかくなるまで茹で、冷まして水気を絞る。
- ③にんじん（いちょう切り）、ほうれん草（3cmに切る）は茹で、冷まして水気を絞る。
- ④ボールに青大豆ペースト、練りごま、砂糖、しょうゆ、食塩を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤④へ全ての材料を加えて和える。

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

