



# 3月行事 卒業



## 2023年 卒業 行事食 当社取扱商品のご紹介

### すだちゼリー



規格：40g×40個/箱×4合

「巣立つ鳥」をイメージしたパッケージなので、卒業の季節にもおすすめです。



## お祝い行事食レシピ こづゆ

干し貝柱で出汁を取り、豆麩、人参、しいたけ、里芋、キクラゲ、糸こんにゃくなどを加えた薄味のお吸い物を、会津塗りの椀で食べる会津地方や郡山地方の郷土料理です。貝柱から取れる出汁の旨味を損なわないよう具材にも気を使い、味は薄味に仕上がります。祭りや祝いの晴れ食として、また冠婚葬祭の膳にも必ず出される伝統食です。



### 献立栄養価 (1人分)

|             |     |             |      |
|-------------|-----|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 42  | 亜鉛(mg)      | 0.4  |
| たんぱく質(g)    | 2.7 | ビタミンA(μgRE) | 177  |
| 脂質(g)       | 0.2 | ビタミンB1(mg)  | 0.04 |
| ナトリウム(mg)   | 387 | ビタミンB2(mg)  | 0.05 |
| カルシウム(mg)   | 20  | ビタミンC(mg)   | 4    |
| 鉄(mg)       | 0.7 | 食物繊維(g)     | 1.6  |
| マグネシウム(mg)  | 17  | 食塩相当量(g)    | 1.0  |

### 材料 (1人分)

- ・[冷凍ほうれん草\(BQF\)\(IQF\) \(7g\)](#)
- ・ほたて貝(貝柱・煮干し) (5g)
- ・冷凍さといも (20g)
- ・にんじん (20g)
- ・キクラゲ (0.5g)
- ・白玉麩 (3g)
- ・★醤油 (5g)
- ・★食塩 (0.2g)
- ・★本みりん (0.5g)
- ・水(貝柱の戻し汁も含む) (120g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です)

### 作り方

- ① 下準備をする。
  - ・貝柱は洗って水で戻す。戻し汁はだし汁として使う。
  - ・キクラゲ、白玉麩は水で戻しておく。
  - ・にんじんはいちょう切りにし、ほうれん草はさっと茹でておく。
  - ・さといもは解凍し乱切りにしておく。
- ② 鍋に戻し汁、出汁、ほたて貝を入れふつふつしたら、さといも、にんじん、キクラゲを入れる。
- ③ 具材に火が通れば、★印で調味する。
- ④ 白玉麩を入れ、椀に盛り付け最後にほうれん草を添える。

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

