



# 3月行事 卒業



## 2024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

