

2月6日

# 海苔の日



大宝元年(701年)に制定された日本最古の成文法典である「大宝律令」によれば、29種類の海産物が租税としておさめられており、そのうちの1つとして海苔が表記されています。全国海苔貝類漁業協同組合連合会はこの史実に基づき、「大宝律令」が施行された大宝2年1月1日を西暦に換算すると702年2月6日となるため、業界の発展祈願の気持ちを込めて毎年2月6日を「海苔の日」と決めました。

## 海苔を使ったレシピ 「水菜の海苔風味和え」

【京都府郷土料理】海苔の香りが食欲をそそります。



### 献立栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	26	亜鉛(mg)	0.4
たんぱく質(g)	3.4	ビタミンA(μgRE)	58
脂質(g)	0.7	ビタミンB1(mg)	0.08
ナトリウム(mg)	233	ビタミンB2(mg)	0.10
カルシウム(mg)	56	ビタミンC(mg)	13
鉄(mg)	0.8	食物繊維(g)	1.6
マグネシウム(mg)	19	食塩相当量(g)	0.6

### 材料(1人分)

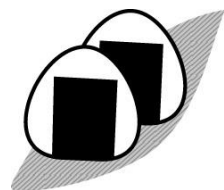
- [ほぐしささみ\(水煮\)\(10g\)](#)
- 水菜(20g)
- えのきたけ(15g)
- 海苔(1g)
- いりごま(1g)
- 酢(3g)
- 醤油(3g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

### つくり方

《下準備》

- ほぐしささみは解凍しておく。
  - 水菜、えのきたけは茹でて2cm幅に切っておく。
- ① ほぐしささみ、水菜、えのきたけをボウルで和える。
  - ② 酢、醤油で味付けする。
  - ③ 海苔、いりごまを入れ完成。



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

