

12月12日 明太子の日

山口県下関市で明太子専門業として、辛子明太子を全国に普及させてきた前田海産(株)が制定しました。日付は日本で初めて「明太子」という名称が新聞（関門日日新聞）に登場した1914年12月12日に由来します。

明太子を使ったレシピ

とうふと野菜の 明太子和え

秋田県本荘由利地区の栄養士の方に教えていただいた、健康教室用メニューの低カロリーレシピです。
辛子明太子に、レモン汁をのばしたタレで味付けします。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	72	亜鉛(mg)	0.9
たんぱく質(g)	7.0	ビタミンA(μgRE)	20
脂質(g)	2.7	ビタミンB1(mg)	0.15
ナトリウム(mg)	323	ビタミンB2(mg)	0.11
カルシウム(mg)	54	ビタミンC(mg)	49
鉄(mg)	0.9	食物繊維(g)	1.2
マグネシウム(mg)	47	食塩相当量(g)	0.8

材料 (1人分)

- [SNF 冷凍カットグリーンアスパラ \(12g\)](#)
- 絹ごし豆腐 (70g)
- 大根 (30g)
- 赤パプリカ (10g)
- 黄パプリカ (10g)
- 辛子明太子 (14g)
- レモン汁 (2.5g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

作り方

- ①とうふは軽く水切りをし、棒状に切る。
 - ②アスパラは斜め切りにしてゆでる。大根は短冊切り、パプリカはスライスしておく。
 - ③明太子は薄皮を除き、レモン汁を加えてのばし、材料と和える。
- ※SNF グリーンアスパラガスを使用する場合は、加熱解凍してご使用ください。

【レシピ提供：秋田県本荘由利地区栄養士様】

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

