

12月3日 ひつつみの日

岩手県生めん協同組合が「12月3日」を「ひいふうみい」と呼ぶ言葉が「ひつつみ」に似ていることから制定されました。

※「ひつつみ」とは、小麦粉を練って固めたものをひつつまんで（平たい団子状）汁に投げ入れて作られる岩手県の郷土料理です。

当社取扱商品のご紹介



SNF 白玉粉

原料米（もち精米）を水挽きの後、切断製粉加工した、保存性に優れた自然派食品です。
消化が良く、なめらかな舌触りの食感が特徴です。

白玉粉を使ったレシピ ひつつみ風



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	97	亜鉛(mg)	0.9
たんぱく質(g)	5.1	ビタミンA(μgRE)	113
脂質(g)	1.8	ビタミンB1(mg)	0.13
ナトリウム(mg)	535	ビタミンB2(mg)	0.17
カルシウム(mg)	42	ビタミンC(mg)	8
鉄(mg)	0.8	食物繊維(g)	2.8
マグネシウム(mg)	28	食塩相当量(g)	1.4

材料（1人分）

- [SNF 白玉粉（10g）](#)
- 水（白玉だんご用）（10g）
- 乾燥しいたけスライス（1g）
- 鶏もも肉（10g）
- しめじ（15g）
- えのき（10g）
- まいたけ（8g）
- にんじん（10g）
- 大根（10g）
- ごぼう（5g）
- 根深ねぎ（5g）
- だし汁（椎茸戻し汁も使用）（180g）
- ★醤油（6g）
- ★清酒（1g）
- ★食塩（0.3g）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方

- ①下準備をする。
 - SNF 白玉粉と水を混ぜ合わせる。一口大の白玉だんごを作りゆがく。
 - 乾燥しいたけは水で戻しておく。（戻し汁はだし汁に使用）
 - ごぼう（ささがき）は水にさらしてアクを抜いておく。
 - にんじん、大根はいちょう切り、ねぎは斜め切り、しめじとえのき、まいたけは石づきを取り手で裂く。
 - 鶏肉はひと口大に切る。
- ②だし汁で鶏もも肉、にんじん、大根、ごぼう、きのこ類、ねぎを順に入れて煮る。
- ③アクをとり、★の調味料を加える。
- ④最後に白玉だんごを加える。

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

