

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)

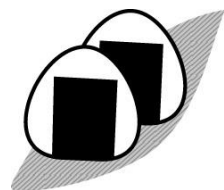
- [ほぐしささみ\(水煮\)\(10g\)](#)
- 水菜(20g)
- えのきたけ(15g)
- 海苔(1g)
- いりごま(1g)
- 酢(3g)
- 醤油(3g)

(※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

