



2月22日 おでんの日

おでんを新潟の名物にしようと活動する越乃おでん会により、2007年に制定されました。熱々のおでんを「ふー（2）ふー（2）ふー（2）」と息を吹きかけて食べる様子の語呂合わせに由来しています。

おでん(野菜ミックスボール入り)

全学栄 野菜ミックスボールを使用した彩りの良いおでんです。
スクールちくわは子どもたちの成長に重要なカルシウムを強化しています。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	163	亜鉛(mg)	1.1
たんぱく質(g)	11.8	ビタミンA(μgRE)	116
脂質(g)	9.9	ビタミンB1(mg)	0.06
ナトリウム(mg)	612	ビタミンB2(mg)	0.18
カルシウム(mg)	114	ビタミンC(mg)	5
鉄(mg)	1.2	食物繊維(g)	1.7
マグネシウム(mg)	33	食塩相当量(g)	1.6

材料 (1人分)

- [全学栄 野菜ミックスボール \(20g\)](#)
- [スクールちくわ \(10g\)](#)
- 鶏もも肉 (30g)
- 大根 (35g)
- 板こんにゃく (20g)
- うずら卵水煮 (20g)
- 結び昆布 (2g)
- サラダ油 (1g)
- だし汁 (100g)
- しょうゆ (6g)
- みりん (2g)

(※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。
 - スクールちくわを解凍し、斜め切りにする。
 - 板こんにゃくは一口大に切り、下茹でしてアク抜きをしておく。
 - 大根は厚いいちょう切り、鶏肉は一口大に切っておく。
 - 昆布は水に浸けておく。
- ②鍋に油を熱して鶏肉を炒め、大根、だし汁を加えひと煮立ちさせアクをとる。
- ③野菜ミックスボール、うずら、こんにゃく、昆布を加え、みりん、しょうゆで煮込み、味をしみ込ませる。
- ④材料がやわらかく煮えたら出来上がり。

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

