

3月行事 ひなまつり

雛祭り（ひなまつり）は女子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事。

ひいなあそびともいい、ひな人形を飾り、桃の花を飾って白酒や寿司などの飲食を楽しむ節句祭りです。雛あられや菱餅を供えます。

ひな人形は子供に降りかかる厄（よくないこと）を身代わりに受けてくれるとされています。

2017年
ひなまつり行事食

当社取扱商品のご紹介



ひし餅



ミニ桜餅



ももプリン

ひなまつり行事食レシピ



岡山ばらずし

献立栄養価（1人分）

| | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 378 | 亜鉛(mg) | 1.7 |
| たんぱく質(g) | 15.3 | ビタミンA(μgRE) | 191 |
| 脂質(g) | 4 | ビタミンB1(mg) | 0.1 |
| ナトリウム(mg) | 671 | ビタミンB2(mg) | 0.12 |
| カルシウム(mg) | 87 | ビタミンC(mg) | 5 |
| 鉄(mg) | 1.3 | 食物繊維(g) | 1.3 |
| マグネシウム(mg) | 34 | 食塩相当量(g) | 1.7 |

つくり方

- ① 洗米後カルシウム米を混ぜ炊飯し、★の合わせ酢と混ぜ冷ましておく。
- ② 具材を下準備する。
 - 乾燥しいたけは水でもどす。（もどし汁も使用）
 - むきえびを塩ゆでする。
 - あなごは3cm長さに切っておく。
 - れんこんは2mmの輪切りにする。
 - 人参はいちょう切りにし、塩茹でする。
 - さやえんどうはすじをとり2mmななめ薄切りにし、塩茹でする。
- ③ むきえびを合わせた調味料に漬ける。
- ④ しいたけを合わせた調味料で炊いて冷ましておく。
- ⑤ あなごを合わせた調味料でつけ焼きする。
- ⑥ れんこんを合わせた調味料でさっと煮る。
- ⑦ ①の酢飯に具材をかざる

材料（1人分）

- 国産たかえびムキミ（20g）
- 学校給食用カルシウム米（1g）
- 精白米（70g）
- ★砂糖（6g）
- ★米酢（10g）
- ★食塩（0.9g）
- 【むきえび調味料】
食塩（0.05g）+砂糖（2.5g）+穀物酢（4g）
- 【しいたけ調味料】
乾燥しいたけスライス（1g）+砂糖（0.5g）+しょうゆ（1g）
- 【あなご調味料】
あなご（15g）+砂糖（1.5g）+清酒（1g）+しょうゆ（1.5g）
- 【れんこん調味料】
れんこん（8g）+砂糖（1.5g）+穀物酢（2g）
- 冷凍錦糸卵（15g）
- 人参（5g）
- さやえんどう（5g）

（※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。）

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

