

10月行事 ハロウィン



ハロウィンは、毎年10月31日に開催されます。古代ケルト人が行っていた秋の収穫祭や悪魔祓いの儀式であり、10月31日は日本でいう大晦日にあたります。日本でも英語教育が定着し文化を知る機会が増え、ハロウィンのイベントに仮装したり、かぼちゃ料理やお菓子を食べて楽しむことが広がっています。

当社取扱商品のご紹介

かぼちゃクリームもち



スクールかぼちゃグラタン



かぼちゃチーズフライ



行事食レシピ ほうとう

【山梨県郷土料理】かぼちゃ使用
水田が少なくお米は貴重な食べ物だったので、代わりによく食していました。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	105	亜鉛(mg)	0.5
たんぱく質(g)	4.9	ビタミンA(μgRE)	164
脂質(g)	2.9	ビタミンB1(mg)	0.08
ナトリウム(mg)	273	ビタミンB2(mg)	0.07
カルシウム(mg)	65	ビタミンC(mg)	19
鉄(mg)	0.7	食物繊維(g)	2.9
マグネシウム(mg)	29	食塩相当量(g)	0.8

材料（1人分）

- スクールがんもどき（10g）
- 全学栄枝豆とじゃこの元気ボール（20g）
- 乾燥しいたけスライス（1g）
- かぼちゃ（25g）（大きめの角切り）
- 大根（20g）（いちよう切り）
- 白菜（20g）（短冊切り）
- ほうとう（15g）
- 人参（8g）（いちよう切り）
- 根深ねぎ（8g）（小口切り）
- 白みそ（2g）
- 煮干だし汁（150g）

（※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。）



つくり方

《下準備》

- 乾燥しいたけ洗って水で戻しておく。
元気ボールは解凍し、がんもどきは油抜きする。
- ①だし汁に戻しいたけ、元気ボール、がんもどき、それぞれの大きさに切った野菜を入れて煮る。
 - ②みそを入れ味をととのえる。
 - ③ほうとうを入れる。
（ほうとうは汁に入れるときに粉を落として入れる）
 - ④最後にねぎを入れる。

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

