

# 10月行事 ハロウィン



ハロウィンは毎年10月31日に行われる祭りで、もともとの起源は古代ケルト人の秋の収穫祭だと言われています。古代ケルト歴では、1年の終わりは10月31日であり、この日の夜には、死者の霊が家族を訪ねてくると考えられていました。同時に、黒猫を連れた魔女や悪霊も一緒にこの世に来てしまい、家畜や作物を荒らし、子供をさらっていく（魂を取られる）と信じられ、魔女や悪霊から身を守るため仮装をしたり火を焚いたりして魔除けをしていたと言われています。

## 2018年 ハロウィン行事食 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 さつまいものつぶつぶポタージュ

さつまいもの食感を残し、甘みを活かした食物繊維が豊富なポタージュスープです。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	178	亜鉛(mg)	0.6
たんぱく質(g)	3.9	ビタミンA(μgRE)	41
脂質(g)	5.2	ビタミンB1(mg)	0.12
ナトリウム(mg)	526	ビタミンB2(mg)	0.12
カルシウム(mg)	103	ビタミンC(mg)	17
鉄(mg)	0.7	食物繊維(g)	3.2
マグネシウム(mg)	32	食塩相当量(g)	1.4

### 材料 (1人分)

- ・ [白花豆&白いんげん豆ペースト \(10g\)](#)
  - ・ [バター \(3g\)](#)
  - ・ さつまいも (60g)
  - ・ 玉ねぎ (20g)
  - ・ 水 (80g)
  - ・ 固形ブイヨン (2.5g)
  - ・ 牛乳 (60g)
  - ・ 食塩 (適量)
  - ・ こしょう (適量)
  - ・ パセリ (お好みで使用・適量)
- (※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

### 作り方

- ①下準備をする。
  - ・ 白花豆&白いんげん豆ペーストは解凍しておく。
- ②さつまいもは皮をむき、1.5 cm厚さの輪切りにした後、水にさらす。玉ねぎは短めの縦薄切りにする。
- ③鍋にバターを溶かし、玉ねぎを弱火でしんなりするまで炒める。水気を切ったさつまいもを加え、炒め合わせる。
- ④③に水、固形ブイヨンを加え、約10分蒸し煮する。
- ⑤さつまいもに火が通ったら、一旦火を止め、粗く潰す。
- ⑥再び火にかけ、白花豆&白いんげん豆ペースト、牛乳を加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ⑦塩・こしょうで調味し、器に盛る。

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

