

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）（いちょう切り）
 - ・白菜（20g）（短冊切り）
 - ・ほうとう（15g）
 - ・人参（8g）（いちょう切り）
 - ・根深ねぎ（8g）（小口切り）
 - ・白みそ（2g）
 - ・煮干だし汁（150g）
- （※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。
 - ・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。
- ②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。
- ③みそを入れ味をととのえる。
- ④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）
- ⑤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

