

# 7月行事 七夕



星祭りとも呼ばれる、五節句の1つです。願い事を短冊に書いて笹竹に吊るす風習がありますが、これは竹竿に糸をかけて裁縫や習字の上達を星に祈るとその願いが叶うという、中国の乞巧奠（きつこうでん）の風習が由来と言われており、平安貴族たちが、これをまねて、梶の葉に歌を書いたのが始まりです。

## 当社取扱商品のご紹介 ～2020年七夕行事食～



SNF 星形コロケ



SNF 北海道星形ポテト



## 行事食レシピ 七夕押し寿司



【七夕行事食】ササミのそぼろをはさんだ可愛い押し寿司です。



### 献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	197	亜鉛(mg)	1.7
たんぱく質(g)	15.2	ビタミンA(μgRE)	152
脂質(g)	13.7	ビタミンB1(mg)	0.11
ナトリウム(mg)	435	ビタミンB2(mg)	0.28
カルシウム(mg)	41	ビタミンC(mg)	1
鉄(mg)	2	食物繊維(g)	0.7
マグネシウム(mg)	29	食塩相当量(g)	1.1

### 材料 (1人分)

- ・ソフトササミフレーク (20g)
- ・精白米 (60g)
- ・酒 (5g)
- ・★みりん (20g)
- ・★酒 (5g)
- ・酢 (12g)
- ・塩 (0.3g)
- ・◎みりん (15g)
- ・◎酒 (5g)
- ・◎しょうゆ (3g)
- ・卵 (50g)
- ・片栗粉 (1g)
- ・水 (1g)
- ・サラダ油 (5g)
- ・絹さや (5g)
- ・人参 (10g)

(※オレンジ文字の材料は弊社取扱商品です。)

### つくり方

- ① 米を洗米し30分以上吸水させ、水気を切る。酒と水を加えて炊飯する。(すし飯の線まで水加減する)
- ② ★の調味料を合わせて1/3量になるまで煮詰め、酢、塩と合わせる。
- ③ 絹さやはヘタと筋を除き、斜めの細切りにし、人参は星形に型を抜き茹でる。
- ④ 卵、片栗粉、水を混ぜて、油を熱したフライパンで焼く。冷めたら3つ折りにし、せん切りにしておく。
- ⑤ フライパンに◎の調味料とソフトササミフレークを入れ、煮汁がなくなるまで中火にかける。
- ⑥ 炊き上がったご飯に②を少しずつ加え、切るように混ぜ合わせ、冷ましておく。
- ⑦ 型の器に⑥の2/3量を広げ、⑤を均等にのせて、残りの⑥で挟み、上から押さえる。
- ⑧ 型からはずし、上に絹さやと錦糸卵をのせ、人参を飾る。

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

