

# 12月行事 クリスマス



クリスマスのメニューといえば七面鳥ですが、日本では七面鳥が一般的ではないためチキンが多く食べられています。ではなぜ七面鳥を食べる習慣ができたのでしょうか。アメリカに入植したヨーロッパの人々が食べ物に困っていた時にインディアンから七面鳥や作物の種をもらい生き延びることができたことから感謝の意味を表す料理となりました。それ以来、七面鳥はお祝いに欠かせない料理となりクリスマスメニューとして定着したと言われています。

2021年  
クリスマス行事食

## 当社取扱商品のご紹介

ペコちゃん  
クリスマスケーキ



ペコちゃん  
クリスマスケーキ チョコ



ペコちゃん  
クリスマスロール



SNF 北海道星形ポテト



## 行事食レシピ

## 冬野菜のシチュー



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	189	亜鉛(mg)	1.2
たんぱく質(g)	9.7	ビタミンA(μgRE)	203
脂質(g)	10.6	ビタミンB1(mg)	0.15
ナトリウム(mg)	446	ビタミンB2(mg)	0.17
カルシウム(mg)	44	ビタミンC(mg)	38
鉄(mg)	1.9	食物繊維(g)	3.9
マグネシウム(mg)	56	食塩相当量(g)	1.1

材料 (1人分)

- ・ [白花豆&白いんげん豆ペースト \(15g\)](#)
- ・ [SNF 冷凍ブロッコリー \(20g\)](#)
- ・ サラダ油 (鶏肉用) (1g)
- ・ 鶏もも肉 (30g) (ひと口大)
- ・ ★塩 (少々)
- ・ ★こしょう (少々)
- ・ ★白ワイン (1g)
- ・ 玉ねぎ (20g) (2cm 角切り)
- ・ 人参 (10g) (抜型があれば星型またはいちょう切り)
- ・ ホールコーン (5g)
- ・ 水 (適量)
- ・ サラダ油 (ホワイトルウ用) (4g)
- ・ 小麦粉 (4g)
- ・ 豆乳 (40g)
- ・ ほうれん草 (30g) (4cm 長さ)
- ・ 洋風だし (顆粒) (1g)
- ・ 塩 (0.5g)
- ・ こしょう (少々)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

## つくり方

- ① 厚手の鍋に油を熱し★印の調味料で下味をつけた鶏肉をよく炒める。玉ねぎを透き通るまで炒めたら、人参、コーンを軽く炒め、ひたひたに水を加え煮る。
- ② フライパンに油を入れ、ふるった小麦粉を加え炒める。豆乳を少しずつ加え焦がさないよう木べらで炒めホワイトルウを作る。
- ③ ブロッコリー、ほうれん草はさっと茹で、水気を切る。
- ④ ①に洋風だし、②、③、白花豆&白いんげん豆ペーストを加え、塩、こしょうで調味する。



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

