



# 3月行事 ひなまつり



ひなまつりは、女の子の健やかな成長を願う行事。「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形に桜や桃の花、ひなあられやひし餅などを飾ったり、ちらし寿司やハマグリ料理を楽しむ節句祭りのひとつです。ひし餅の色の意味にはいくつかの説があり、緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔除け」を意味するという説や、緑は「大地」、白は「雪」、ピンクは「桃」で「雪がとけて大地に草が芽生え、桃の花が咲く」という意味が込められているという説があります。また、ひし形は「心臓」を表していると言われ、災厄を除こうという気持ちや、親が娘の健康を願う気持ちが込められています。

## 2022年 ひなまつり 行事食 当社取扱商品のご紹介

ひし餅



ミニ桜餅



### ひなまつり行事食レシピ

### パインと黄桃のババロア

生クリーム代わりにヨーグルトを使いヘルシーに！ヨーグルトとスキムミルクでカルシウム豊富なデザートです。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	95	亜鉛(mg)	0.6
たんぱく質(g)	6.3	ビタミンA(μgRE)	17
脂質(g)	1.3	ビタミンB1(mg)	0.05
ナトリウム(mg)	81	ビタミンB2(mg)	0.22
カルシウム(mg)	159	ビタミンC(mg)	2
鉄(mg)	0.1	食物繊維(g)	0.2
マグネシウム(mg)	17	食塩相当量(g)	0.2

#### 材料 (1人分)

- ・ [スキムミルク \(10g\)](#)
- ・ 粉ゼラチン (1.6g)
- ・ 水 (6g)
- ・ 砂糖 (3g)
- ・ プレーンヨーグルト (40g)
- ・ パインと黄桃の缶詰 (20g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

#### 作り方

- ①水に粉ゼラチン、スキムミルク、砂糖を振り入れる。溶かしながら火にかけ、煮立つ直前に火を止める。
- ②①にヨーグルトを加えてよく混ぜる。
- ③カップにダイス状に切ったパインと黄桃を入れ、その上から②を注ぎ込み、冷やす。

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

