

# 9.10月行事 お月見・ハロウィン

【お月見】とは旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事です。

旧暦は月の満ち欠けを基準にした暦のため、現在の太陽の動きを基準にした暦では毎年月日が異なります。2023年の十五夜は9月29日（金）です。

【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が行っていた秋の収穫祭や悪魔祓いの儀式と言われています。日本でもすっかり定着し、街はハロウィンの装飾で賑やかになり、仮装をしたり、かぼちゃ料理を作ってパーティーをしたりなど、様々な楽しみ方をされています。

## ～ 2023年 お月見・ハロウィン行事食 弊社取扱商品のご紹介 ～

お月見ゼリー



お月見だんご（こしあん）



お月見だんご（みたらし）



かぼちゃクリームもち



## 行事食レシピ 「大豆と舞茸の炊き込みご飯」

大豆の甘みと舞茸の食感、香りが楽しめます。



### 献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	289	亜鉛(mg)	1.4
たんぱく質(g)	7.6	ビタミンA(μgRE)	2
脂質(g)	2.1	ビタミンB1(mg)	0.08
ナトリウム(mg)	363	ビタミンB2(mg)	0.07
カルシウム(mg)	33	ビタミンC(mg)	0
鉄(mg)	1.0	食物繊維(g)	2.7
マグネシウム(mg)	40	食塩相当量(g)	0.9

### 材料（1人分）

- ・SNF 国産大豆水煮（20g）
- ・米（70g）
- ・舞茸（20g）
- ・切り昆布（0.5g）
- ・三つ葉（2g）
- ・だし汁（75g）
- ・★酒（3.5g）
- ・★みりん（4g）
- ・★薄口しょうゆ（4g）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

### つくり方

- ①下準備をする。
  - ・舞茸は小さくさき、三つ葉は5mm程に切っておく。
- ②炊飯器に洗米した米、だし汁、★の調味料を入れる。  
水分は調整する。
- ③大豆、舞茸、昆布を入れ炊飯する。
- ④炊き上がったたらよく混ぜ、三つ葉を散らす。

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

