

7月行事 七夕



7月7日は七夕です。織姫と彦星が1年に1度だけ天の川で会える日とされています。
※仙台や北海道など、8月7日に七夕を行うところもあります。
織姫（こと座のベガ）は縫製の仕事を、彦星（わし座のアルタイル）は農業の仕事を
つかさどる星とされ、この2つの星は7月7日に天の川を挟んで最も光り輝いているように
見えることから、願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをするようになりました。

2025年 七夕行事食 当社取扱商品のご紹介

SNF 星形コロッケ



SNF 北海道星形ポテト



行事食レシピ サラダそうめん



7月7日はそうめんの日でもあります。平安時代の宮中では、
そうめんを天の川に見立て、お供えしたと言われていました。

献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	159	亜鉛(mg)	0.3
たんぱく質(g)	7.3	ビタミンA(μgRE)	5
脂質(g)	4.2	ビタミンB1(mg)	0.04
ナトリウム(mg)	670	ビタミンB2(mg)	0.03
カルシウム(mg)	17	ビタミンC(mg)	1
鉄(mg)	0.3	食物繊維(g)	1.2
マグネシウム(mg)	17	食塩相当量(g)	1.7

作り方

- ①下準備をする。
 - ・そうめんは1分半ほどゆで、冷水で冷やし、水気を切る。
 - ・★の調味料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ②オクラは輪切り、トマトは1cm角に切り、ゆでる。
- ③ボウルにそうめん、★のドレッシング、すりごまを入れて和え、器に盛り付け、ササミ、コーン、オクラ、トマトを彩りよく飾る。

材料 (1人分)

- ・ソフトササミフレーク(15g)
- ・SNF スイートコーン(無糖)ホールスタイル(4g)

- ・そうめん(30g)
- ・オクラ(5g)
- ・トマト(5g)
- ・★サラダ油(1.5g)
- ・★酢(1g)
- ・★濃口醤油(0.8g)
- ・★みりん(0.5g)
- ・★食塩(0.4g)
- ・★砂糖(0.3g)
- ・すりごま(0.5g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

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

