

3月3日 ささみの日

低脂肪で良質なたんぱく質を含む「ささみ」の魅力を多くの人に知ってもらうことを目的として制定されました。日付は「ささ(3)み(3)」の語呂合わせから。



当社取扱商品のご紹介

高たんぱく・低脂肪・低カロリーの新鮮なささみをボイルして、調理しやすいようにほぐして凍結してあります。和・洋・中、色々な料理の素材としてご使用いただけます。本製品は加熱殺菌を完全に行い、衛生的品質保持に万全を期しておりますので安心してご使用いただけます。

ささみを使用したレシピ マロニーのささみ肉じゃが



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	156	亜鉛(mg)	0.4
たんぱく質(g)	7.5	ビタミンA(μgRE)	72
脂質(g)	2.3	ビタミンB1(mg)	0.12
ナトリウム(mg)	331	ビタミンB2(mg)	0.07
カルシウム(mg)	17	ビタミンC(mg)	29
鉄(mg)	0.6	食物繊維(g)	8.1
マグネシウム(mg)	33	食塩相当量(g)	0.9

材料 (1人分)

- ・SNF マロニー 5C (10g)
- ・ほぐしささみ(水煮) (25g)
- ・じゃがいも (80g)
- ・人参 (10g)
- ・玉ねぎ (30g)
- ・さやえんどう (5g)
- ・サラダ油 (2g)
- ・だし汁(鰹・昆布) (100g)
- ・【A】
- ・濃口醤油 (5g)
- ・砂糖 (3g)
- ・みりん (2g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ① じゃがいもは1.5cm角、人参はいちょう切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ② さやえんどうは筋を取って半分に切り、塩(分量外)を加えた湯でゆでる。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し①を炒め、ほぐしささみを加え更に炒める。
- ④ ③にだし汁・マロニーを加え3分程煮たら、Aを入れ具材に火が通るまで煮る。
- ⑤ ④に②を加えひと煮立ちさせて出来上がり。

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

