

12月3日 ひつつみの日

岩手県生めん協同組合が「12月3日」を「ひいふうみい」と呼ぶ言葉が「ひつつみ」に似ていることから制定されました。

※「ひつつみ」とは、小麦粉を練って固めたものをひつつまんで（平たい団子状）汁に投げ入れて作られる岩手県の郷土料理です。

当社取扱商品のご紹介



SNF 白玉粉

昔ながらの水挽製法で製造し、なめらかな舌触りの良い白玉が作れます。

白玉粉を使ったレシピ ひつつみ風



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	89	亜鉛(mg)	0.7
たんぱく質(g)	4.9	ビタミンA(μgRE)	77
脂質(g)	2.2	ビタミンB1(mg)	0.09
ナトリウム(mg)	507	ビタミンB2(mg)	0.14
カルシウム(mg)	16	ビタミンC(mg)	3
鉄(mg)	0.6	食物繊維(g)	2.5
マグネシウム(mg)	22	食塩相当量(g)	1.4

材料 (1人分)

・SNF 白玉粉 (10g)

- ・水(白玉だんご用) (10g)
- ・乾燥しいたけスライス (1g)
- ・鶏もも肉 (10g)
- ・しめじ (15g)
- ・えのき (10g)
- ・まいたけ (8g)
- ・にんじん (10g)
- ・大根 (10g)
- ・ごぼう (5g)
- ・根深ねぎ (5g)
- ・だし汁(椎茸戻し汁も使用) (180g)

★醤油 (6g)

★清酒 (1g)

★食塩 (0.3g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

作り方

①下準備をする。

- ・SNF 白玉粉と水を混ぜ合わせる。一口大の白玉だんごを作り茹でる。
- ・乾燥しいたけは水で戻しておく。(戻し汁はだし汁に使用)
- ・ごぼう(ささがき)は水にさらしてアクを抜いておく。
- ・にんじん、大根はいちょう切り、ねぎは斜め切り、しめじとえのき、まいたけは石づきを取り手で裂く。
- ・鶏肉はひと口大に切る。

②だし汁で鶏もも肉、にんじん、大根、ごぼう、きのこ類、ねぎを順に入れて煮る。

③アクをとり、★の調味料を加える。

④最後に白玉だんごを加える。

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

