

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ゆがく。
 - 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

