

田作り



一口メモ

「田作り」は、おせち料理のひとつです。乾燥イワシを肥料にして「田を作る」と豊作になったことから、五穀豊穡をもたらすおめでたい料理とされています。

五万俵ものお米が収穫できたといういわれから、別名「ごまめ（五万米）」とも呼ばれています。

「田作り」にはカルシウムやDHA・EPA等の栄養素も含まれているので、お正月だけでなく普段のお弁当にも取り入れてみましょう。

作り方

材料と分量 12人分

材料

・いりこ	40g
・炒りごま(白)	小さじ4
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	大さじ1強
・みりん	小さじ2
・酒	小さじ2
・水	大さじ2

《一人分の栄養価》

エネルギー	24kcal
たんぱく質	2.4g
カルシウム	85mg
(牛乳200mlの1/3本分)	



1. いりこをから炒りする。
(から炒りした後はクッキングシートに広げておく)



*レンジで行う場合
いりこ20gにつき 600Wで50秒
大皿にクッキングシートを敷き、
いりこを広げて乗せる。



2. フライパンに調味料・水を煮立たせ
少し煮詰め、いりこを入れて煮る。



3. ごまをふる。

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね！
👉ここをタップ



ごはん 牛乳
炒り鶏 田作り みそ汁

2019年1月の給食献立より

