

# 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。



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

