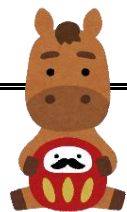


正月献立



ごまめ（田作り）



【献立例】

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・京風雑煮
- ・紅白なます
- ・ごまめ



☆ 材料（4人分）

- ・ かたくちいわし 20g
- ・ 三温糖 小さじ1
- A・ 濃口しょうゆ 小さじ1
- ・ 本みりん 小さじ1／2
- ・ 白いりごま 小さじ1／2

☆ 作り方

- ① かたくちいわしを香ばしくなるまで乾煎りし、取り出す
- ② Aの調味料を煮詰める
- ③ ②に①を入れてからめる
- ④ 仕上げにごまをまぶす

☆ 栄養価（1人分）

- ◇ エネルギー 24 kcal
- ◇ たんぱく質 3.4 g
- ◇ 食塩相当量 0.4 g

☆ ギョクロマンからのひとこと

かたくちいわしは、弱火でじっくりと乾煎りします。
ポキンと折れるくらいまで水分を飛ばし、焦げないようにしましょう！



京田辺市 給食のヒーロー
ギョクロマン

ごまめはおせち料理の一つで、田作りとも言われます。昔、かたくちいわしを田畑の肥料としたところ、たくさん収穫できたことから豊作を願い「田作り」「五万米（ごまめ）」と言われるようになりました。かたくちいわしは、頭から尾まで骨ごと食べることができるため、歯や骨を丈夫にするカルシウムをしっかりとることができます。甘辛いたれと、香ばしいかたくちいわしと、ごまがよく合う一品です。くるみを入れてアレンジしてもおいしくいただくことができます♪