

## 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

### ☆ ぎょくろ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  
ぎょくろマン

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畠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♪