

田作り



☆材料 (4人分)☆

ごまめ 30 g
くるみ 10 g

調味料 【A】

酒 大さじ1/2(7.5g)
みりん 大さじ1/2(9g)
砂糖 大さじ1/2(4.5g)
醤油 大さじ1/2(9g)

☆作り方☆

- ①フライパンにごまめを入れて、弱火で6～7分程から炒りする。
ごまめがポキッと折れるくらいになったら取り出し、冷ます。
- ②フライパンに調味料【A】を入れ、弱火にかけて混ぜ、あわがふつふつとしたら火を止める。
- ③フライパンに①とくるみを加えて全体にからめる。
- ④お皿等にクッキングシートを敷き、②をのせて、くっつかないように広げて冷ます。

☆調理のポイント☆

火力に気を付けながら、調味料が焦げないように注意しましょう。

☆由来☆

昔、ごまめは稲作のときに肥料として使われていました。
今年も**良い米が収穫できますように**という願いを込めて「田作り」と言われるようになりました。

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
54kcal	4.5g	2.0g	3.6g	0.7g